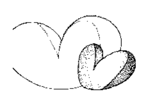

146
طريقة
للحب بين الزوجين
الكتاب الأكثر
مبيعا
خليفة المحرزي
استشاري العلاقات الاسرية
الطبعة الثالثة





الطبعة الثالثة

١٤٣١هـ / ٢٠١٠م

ت : ٢٦١٩٩١١ ٤ ٠٠٩٧١ ت : ٢٦٦٢٥٥٥ ٤ ٠٠٩٧١

ف : ٢٦٨٦٦٦٨ ٤ ٠٠٩٧١ ص. ب ٨٥٠٥٢

رقم الإيداع : أ ث / ٢٠٠٨/٣٩١

الرقم الدولي: ٣-٦٣٣-٠٣-٩٩٤٨-٩٧٨ ISBN

www.hf.ae info@hf.ae









إهـــــداء

أهدي هذا الجهد المتواضع إلى كلٍ من :

أمي وسيدتي وملاكي وتاج رأسي نورة سعيد .

إلى ذوى الوجوه النيرة والقلوب الغضة المفعمة بالدلال والحنان الذين هم بضعة مني أبنائي شما وظبية ومحمد ونورة وحريز الثاني .

إلى من رسمت لبيتنا دروب الحياة شريكتي هيفاء السويدي .

إلى من تحبه نفسي على الدوام ويحنو له المكان والزمان

ومن باب الإنصاف وإنزال الناس منازلهم أكتب هذه الكلمات وأنا أعتصر حرقة لأني لم أتعود أن أظهر ما أكنه في قلبي من حب وتقدير إلى ثلة من الأحبة وإلى كل من قدم الدعم والمساندة لإنتاج هذا العمل وبذل من وقته وجهده ليتشارك معنا في وضع لبنات الاستقرار للمجتمع وهم د. إبراهيم الياسي ود. عبدالرحمن شهيل والمستشار عبدالسلام درويش وغيرهم الكثيرون الذين لم يتسنى لي ذكرهم لكني أمتن لهم بالحب والشكر .

وإلى كل من مد لي العون لإخراج هذا الجهد وجعلها مصدر إضافة جديدة للقارئ ، للسيد حسام عطا الذي كان له البصمة في متابعة هذا العمل والأستاذ/ محمد عبدالله عبد الفتاح والأستاذ/ رمزي الهاشمي وجميع الإخوة في مركز الأسرة السعيدة وعلى رأسهم الأستاذ / عارف جلفار رئيس مجلس الإدارة .

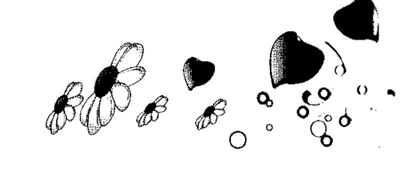
كما لا أنسى الأخ الحبيب خالد العجمي بونايف المدير التنفيذي لقناة البداية الذي كان له الفضل في تقديم الأفراح والمساهمة الفعالة في إبداع العمل بجهده الشخصي وحماسه المعهود فهو الأخ والحبيب والصديق .

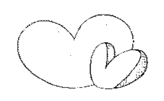
أعمالنا بين القبول وردها

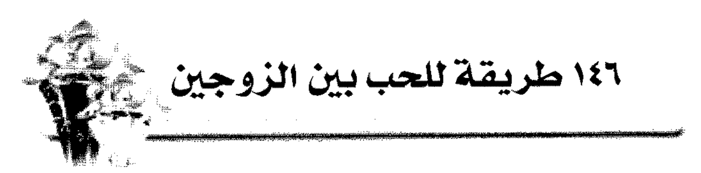
إلا الصلاة على الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم .









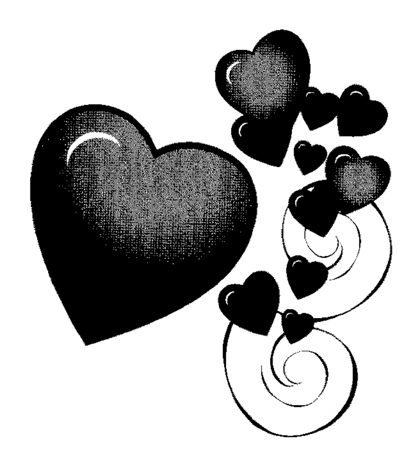


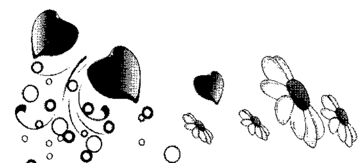
١٤٦ طريقة للحب بين الزوجين

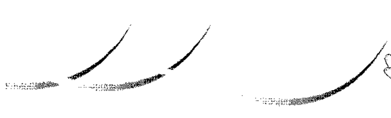
معنى عنوان الكتاب

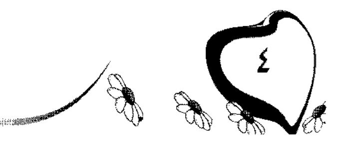
تختلف درجة الرغبة العاطفية المشتركة بين الأزواج باختلاف نفسياتهم ومدى انجذابهم لرغباتهم، وينتج عنه ما يسمى بالمعاشرة الجنسية أو العلاقة السريرية في غرفة النوم وتظل هذه الرغبة مستمرة طوال العشرة بين الطرفين، فالمسح الإحصائي الذي أجرته جامعة هيل بالولايات المتحدة حول معدل الجماع الطبيعي والذي تم نشره في المؤتمر الأول للصحة الجنسية في مدينة سيدني في أستراليا في ١٥ إلى ١٩ نيسان ٢٠٠٧م الموافق ٢٧ ربيع الأول إلى ٢ ربيع الثاني ١٤٢٨هـ - هذا المسح أثبت أن متوسط تكرار العلاقة الحميمة (العلاقة الشرعية) بين الزوجين في السنة الواحدة تكون بمتوسط ١٤٦ أي بمعدل مرة كل يومين ، وهي النبضات المتدفقة بين الزوجين أثناء اللقاء وهذا ما قصدته في معنى عنوان الكتاب، أي أن العلاقة الجنسية عبارة عن نبضة للحب بين الشريكين تدوم بدوام الحياة بينهما وتشرق بديمومتها وتسمو باستمرارهما .

علماً أنه من الصعب تحديد متوسط عدد مرات الجماع في الأسبوع أو في السنة ، بحيث يكون مناسباً لكل الأزواج، باعتبار أن ذلك يعتمد على الرغبة الجنسية المشتركة، وأيضاً على قدرة الزوج البدنية والنفسية وعلى مدى تقبل ممارسة الحب مع شريكته.







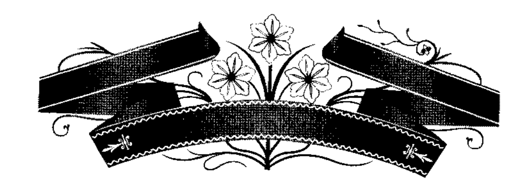




البـــداية

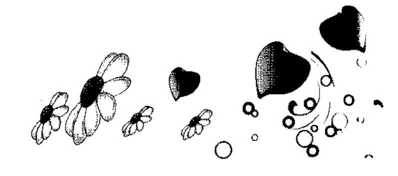
أيها الأزواج والزوجات عذراً وألف عذر منكم على بعض الصراحة التي سوف تجدونها في هذا الكتاب وكثير من الجرأة التي تسلحت بها مستعيناً بالله في إرساء منهجية الكتاب ، لأتكلم باسم كثيرين منكم حول معاناتهم من حياة زوجية غير مُرْضية ، فإنْ أصبتُ فمن الله وحده والحمد لله ، وإنْ أخطأتُ أو أسأتُ فمن نفسي وأستغفر الله العظيم لي ولكم ، رب اغفر وارحم وتجاوز عما تعلم إنك أنت الأعز الأكرم ، فما أردتُ سوى الخير فقط ، وآمل أن يغتفر قليل خطأ المرء في كثير صوابه ، والماء إذا بلغ القلتين لم يحمل الخبث.

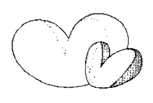
قال الأصمعي : كُتِبَ كتابُ حكمةٍ فَبَقِيَتْ منه بقية ، فقالوا ما نكتب فيه ؟ فقال اكتبوا : يُسْأَلُ عن كل صناعةٍ أهلها [1].

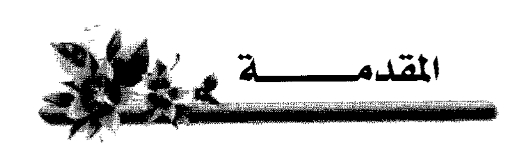


١) البيان والتبيان الجزء 2









المقدمــــــة

من خلال وجودي في ميدان العلاقات الأسرية لأكثر من ١٣ سنة خلت ، ومن خلال تعاملي مع الكثير من المشاكل الزوجية التي تجاوزت أكثر من ٢٠ ألف حالة أسرية ، وجدت أن الكثير من العلاقات الزوجية التي انهارت وتهلهلت ، كانت بدايتها فتور العلاقة السريرية ، وطريقة تعاطي الشريكين مع الحياة الجنسية بصورة سلبية ، لذا يعتبر وجود علاقات جنسية سليمة ومشبعة بين الزوجين أمرًا أساسيًا في كل زواج سعيد ناضج.

فالإشباع الجنسي من الغايات الهامة للزواج ، التي جُعل من أجلها الاقتران كما ورد في الآية القرآنية الكريمة

﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ﴾[٢] ، فالتكوين النفسي والعاطفي للإنسان مصمم بحيث يجد الرجل ميلاً طبعياً للجنس الآخر ، وفي المقابل تجد المرأة ميلاً طبعياً للذكر ، وبهذا الميل المشترك يصلان إلى مرحلة الاندماج العاطفي المتكامل ، أي أن هذا الميل الجنسي يساهم في نمو الحب والعاطفة ، ويؤدي إلى تحقيق التكامل بينهما.

وهنا سؤال يراود جميع الأزواج ، لماذا تتذمر زوجتي دائما من حياتنا الزوجية التي أسسنا بنيانها ؟ أين الحب الذي كان راسخا في بداية الزواج ؟ لماذا فترت العلاقة وكيف أكسب رضاها ؟ أسئلة كثيرة لا يجد لها الكثير من الرجال الإجابة الوافية ، ولا يعرفون أن مفاتيح الزوجة قد تُحلُّ ببعض الممارسات التي لاتكلف شيئا سوى حضن أو قبلة أو حتى بكلمة حلوة !!

---

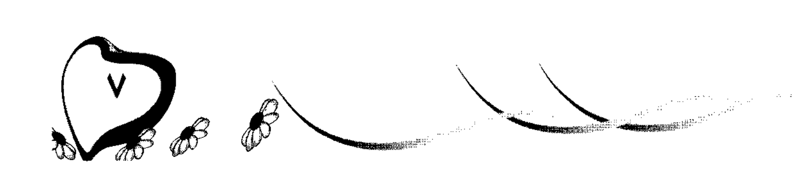
٢) سورة الروم أية ٢١

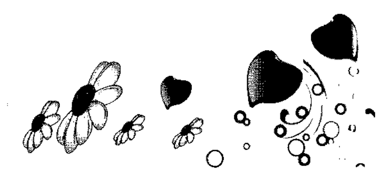


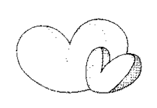


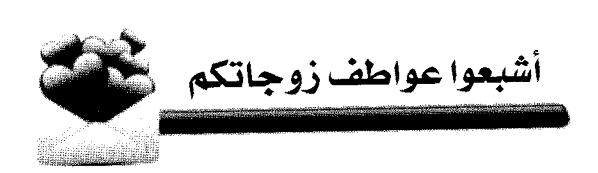
الفصـــل الأول











أشبعوا عواطف زوجاتكم

الأزواج على أصناف عدة : منهم النمط الرومانسي، والحنون، ولا يخلو منهم البليد، والأشد منهم القاسي، والعنيف والغليظ .

وأسوأ هؤلاء الرجال قاطبة ، ذلك الذي يُهين شريكته وحبيبته ويجد المتعة في ذلك ، وأقسى من هذا كله الذي يتجاهل صمتها وألمها .

يا أيها الأزواج:-

لقد وهب الله شريكتك عاطفة جَيَّاشة تتفجر أنوثة ودلالاً ، تغريها الابتسامة الهادئة ، وتسحرها الكلمة الطيبة ، إنك الكائن الوحيد الذي يملأ كيانها ويشبع حياءها ويغذي مشاعرها ويروي ظمأها.

المرأة رقيقة المشاعر كالزجاجة ، مرهفة الإحساس كالنسمة الهادئة ، بها من الحب ما لو وزّع على قلوب البشر لكفاهم .

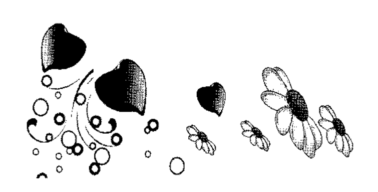
هي كائن خلقه الله جميلاً وحنونًا ولطيفًا ورائعًا ، ومن ثَمَّ فقد تمر تلك المرأة بحالات ضعف وانكسار ، وتتقلب مع تقلب الزمان والمكان .

وقد تتأثر وتتناثر مشاعرها بما يصيبها من حزن أو هم أو قلق ، فتجد نفسها كأنها كائن غريب في بيتها ومع شريكها ، تبحث عن عش تأوي إليه فلا تجد سواك ، تبحث عن ملاذ وعن صدر يلتفها بحنان فأين أنت منها .

تبحث عمن يحرك مشاعرها فلا تجد سواك ، أيها الزوج احذر بأن تصبح مثل غيرك من الرجال ،لا يعرف من الحب إلا الأيام الأولى من الزواج ثم يتخلى عن إرسال باقات الحب لها ، كم تحتاج شريكتك إلى جرعات من الحب والحنان ، تربيت علي الكتفين ، كلمات تتقاطر عسلاً ، وجه ضاحك يحمل بين طياته لغة الحنان، تريد منك أن تحبيها، وأن تعطيها قوّة لتستمر بعطائها وتوهجها .

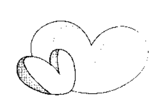
المسها برفق وامسح على رأسها وظهرها برقة وهدوء ، قبّلها كأروع عاشق يتشوق ولعا .

اجعلها تتوسد على كتفيك حتّى ترتوي، حتّى تنتشي، حتى تبتسم، حتى تستشعر معنى الحنان لكي تعود وتشعر بأنها أنثى ، فكم تشكّت النساء من إهمالكم أيها الأزواج ! يا أيها الرجل، يا رمز الفحولة والذكورة من









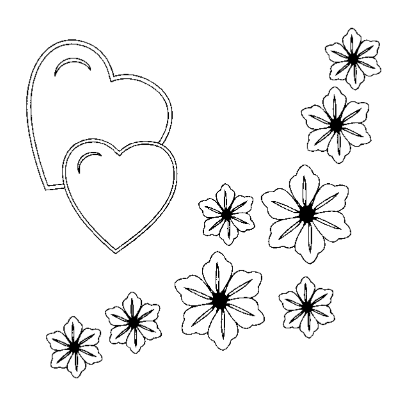
لهذا الكائن الرقراق بعد الله سواك .

افتح قلبك للتي تفديك بقلبها وروحها، وافتح نفسك للتي تشغف بتكرار اسمك ولم تخدعك بمشاعرها وحنانها ، أعطها قطرة تعطك بحراً، أعطها زهرة تعطك بستاناً أعطها حباً تعطك أماناً واطمئناناً.

وفي الختام اعلم أن الكلمة الجميلة قد لا تعني لكَ الكثير، لكنها تعني لزوجتك الشيء الكثير، فلا تزهد بها ولا تترد في ايصالها، ولا تبخل بها، فهي مجرد كلمة وستظل كلمة تسحر القلوب وتأسر النفوس وتقرب الأرواح لبعضها.

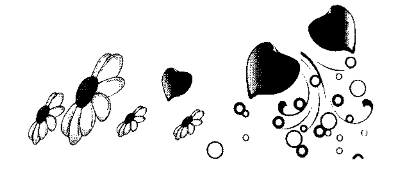
تذكَّر أن زوجتك كالشجرة إذا اعتنيت بها أثمرت ، قال تعالى: ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ﴾[٣]

أما الزوجه فرسالتي لها هي المحافظة على هذه النعمة الربانية التي حباها المولى عز وجل بها في الحياة الدنيا فالله رزقك بهذا الكائن الذي يشاطرك الحياة ، فهو الشريك الذي يحتاج إلى العناية على الدوام ، ويحتاج الى كل كلمة جميلة ليستعيد بريقه وكل لفته مشجعه ليشحن مشاعره العاطفية ، فهو جنتك ونارك ، فاجعليه عنوانا لسعادتك ورمزاً لنجاحك ونبراسا لدربك.



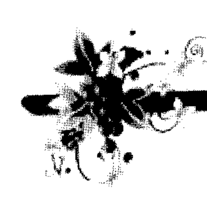
٣) سورة النساء آية ١٩







لماذا نشرت هذا الكتاب

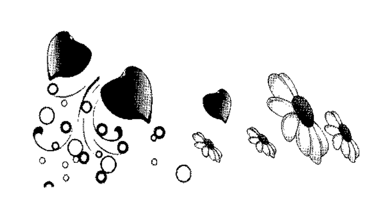


لم يكن إخراج هذا الكتاب دائراً في خلدي في يوم من الأيام ، ولم يكن إعداده ضمن أولوياتي في نشر الثقافة الأسرية لأفراد المجتمع، التي عزمت على إعدادها عندما استغرقت في عملي كباحث ومُصلِح أسري ، ولعله لم يكن في ذهني على الإطلاق العمل على إيجاد مثل هذا الكتاب باعتقاد وهمي مفاده أن العلاقة السريرية التي تجمع الزوجين تُعامَل على أنها سر من الأسرار الخاصة، التي لا تخولّنا أن نتطرق لها بشئ من التفصيل، بل تظل في دائرة بعيدة عن الضوء ، بحكم العادات والتقاليد الشرقية ناهيك عن الخجل الاجتماعي المتوارَث في التصدى لمثل هذه الأمور ، ربما يعود السبب في هذا إلى إحساسنا الداخلي بأن الأمر قد يأتي قبل أوانه أو في غير زمانه.

وهنا يأتي السؤال ، إذا ان الأمر كذلك فلماذا نشرت هذا الكتاب ؟ وما الذي عجل بولادته ؟ فأقول : والذي يفسر هذه الولادة القيصرية لهذا الكتاب وعجّل بخروجه قبل أوانه ، هو اطلاعي على الأرقام والنسب العالية التي تتكلم عن الطلاق وأسبابه المؤلمة التي أدت لدمار الأسرة وتدهورها ، صحيح أن الأسباب كثيرة ومتعددة، لكننا فى الوقت ذاته لا نغفل المسائل المتعلقة بالحياة العاطفية، وما يتبعها من تبعات سلبية، من خيانة واستنزاف عاطفي كبير، وجفاف مشاعر وبرود أحاسيس ، وخمول التبادل الروحي ، وهجر قاتل بين الزوجين، لكن العزم الأكيد جاء بناء على طلب الكثير من الأزواج الجدد للنسخة التي أعددتها للخُلَّص من الزملاء المقبلين على الزواج من أجل تثقيفهم حول العلاقة الزوجية بشئ من التفصيل، ومطالبتهم بضروة توفير نسخ إضافية لاكتساب المعلومات التي تفيدهم في حياتهم الزوجية القادمة وتقديم أفضل ممارسة.

لذا عزمت على المضي في البحث في هذا الموضوع الهام الذي يحتاج إليه الكثير من الأزواج فيما يتعلق بالحياة الزوجية التي سوف يقبلون عليها لاحقا .

وقبلت الأمر بنشر هذا الكتاب المتواضع الذي خصصته للأزواج الجدد ، وأنا لم أتأمل بعد مدى اتساع حياة العلاقة السريرية ، ومتاهاتها المتشعبة من تفاصيل دقيقة هامة، تحمل في كل جزء منها الجانب المهم الذي لا يقل أهمية عن غيره ، مع مراعاة المحاذير والموانع النفسية والشرعية في تقبل مثل تلك المواضيع من قبلكم، ناهيك عن التحفظات الاجتماعية المتعارف عليها في نقل مثل هذه الأمور للآخرين ، وكيفيه التعامل معها





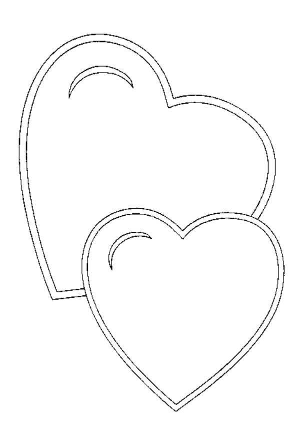






درء لجرح المشاعر والأحاسيس في تناول مثل تلك القضايا الحساسة والتي لا يتقبلها المجتمع بأريحية .

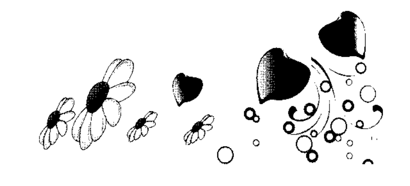
كان من الصعب عليَّ أن أستقر على الخطوط العامة لمنهجية الكتاب ، وأختار العناصر والمرتكزات التي يجب أن أتكلم عنها ، كما وجدت شيئا من الصعوبة في استقصاء وإيجاد المراجع المطلوبة لتدعيم وتوثيق هذه المادة لقلة المصادر وندرتها ، حيث تبين لي أن خبايا العلاقة السريرية بين الزوجين أكثر بكثير مما يبدو في الظاهر ، أو كما يعتقده الكثير ، على أنها مجرد علاقة مشتركة تتم بين طرفين ، لتحقيق الإشباع الفطري ، فلم تعد العلاقة السريرية تلك العلاقة الحسية القائمة بين زوجين اثنين ، أو حتى بين شخصين يربطهما عقد شرعي أو قانوني ، بل أضحى عالمًا واسعًا بكل ما فيه من فنون ووسائل ومثيرات ، ووجدت أنه من الأسهل لي أن أتناول بحث العلاقة السريرية في نواحيها المختلفة ، وهذا ما فعلته في مسار هذا الكتاب الذي يمثلَ لذلك وإلى حد بعيد رحلة البحث عن المسائل المتعمقة حتى يكون الكتاب أكثر نفعا وأقوى أثراً .

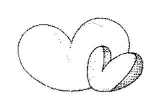




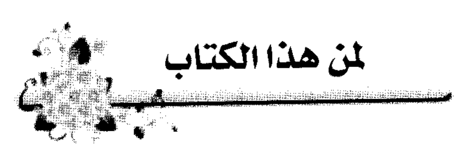








لمن هذا الكتاب



أما لمن كتبتُ هذا الكتاب ؟ فهو تساؤل لا يجيب عنه سوى القارئ نفسه ، والذي آمل أن لا يخطئ الفهم من الغاية التي من أجلها تم إعداد هذا الكتاب ، وألا يسارع في تطبيق المقاييس المزدوجة عليه ، أو أن يجد فيه ما ليس منه .

فليس في الكتاب ما يمكن أن يتخذه البعض وسيلة لمتعة أو نزوة جنسية من نوع أو آخر ، وليس من أغراضه أن يستغله القارئ للتندر والمسامرة المثيرة ، وليس من أهدافه أن يكون دليلا جنسيا خارجا عن السلوك الفطري الطبيعيَ ، وليس من غاياته أيضاً استبدال مواقف جنسية معينة بأخرى غيرها .

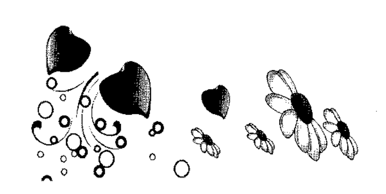
فهو لا يتجه إلى تشجيع العلاقة السريرية بصورة مبتذلة والانغماس فيه كما تفعله بعض الكتابات والمراجع الهابطة المثيرة للغرائز.

لذا ندرك تماما أننا نخوض في موضوع جريء نوعا ما ، يتطلب قدرا من الشجاعة والبلاغة في تناوله ، ونحن جميعا لسنا ضد المواضيع التي تزودنا بشيء من المعرفة والعلم ، لأن الكثير منها موجود في المنتديات وأرفف المكتبات ومواقع الإنترنت والمجلات ، كما إننا ضد المواضيع الإباحية الرخيصة الهابطة التي تنثر السم الزُعاف في القلوب ، والتي قد تصاب به فتيات غير متزوجات من مثل أختي، وأختك، وابنتي، وابنتك.

فإنني في هذا الكتاب أرمي إلى توضيح كل ما يتعلق بالممارسة الجنسية النظيفة، والسليمة في إطار العلاقة الشرعية مع إيضاح كامل لبعض المهارات السلوكيه التي تتم في غرفة النوم ، لكل ما التبس على المهتمين بهذا المجال.

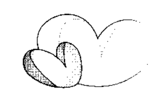
وأحب أن أنوه إلى أن هذا الكتاب ليس موضوعاً إباحياً أو جنسياً، فهو لا ينتمي بأي شكل من الأشكال إلى فئة الكتب المصنفة في باب الجنس والإباحية التي تقدس الجنس لهدف الجنس فحسب ، وإنما هو كتاب يهدف إلى رفع مستوى الثقافة الأسرية ووضع العلاقات الشرعية في إطارها الصحيح ، مع حرصنا على إكساب الأزواج فنون ومهارات الأداء في غرفة النوم ، والتي تعتبر البوابة التي تلج من خلالها المشاكل الزوجية أو البوابة التي تكون سببا في سعادة الزوجين .

معذرةً إذا كان أسلوب طرح الموضوع لم يعجب البعض ، لكنها محاولة جادة لايصال رسالة حب لكل زوجين يريدان أن يحافظا على العاطفة المشتركة بصورة دائمة ، وأن يصلا معاً إلى تحقيق الوحدة الداخلية المنسجمة،





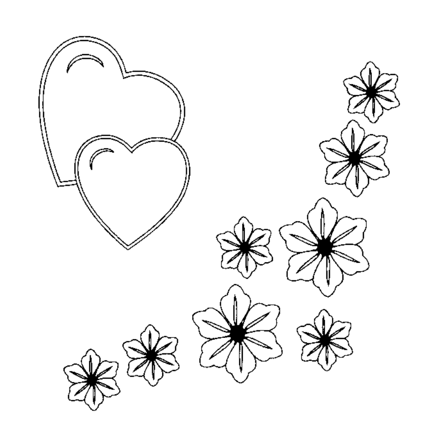




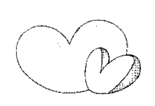
كي يصيرا معًا "كيانًا بشريًا متكاملا" ، كما أننى وددتُ توصيل رسالة حانية لبناتي وهن شما وظبية ونورة اللواتي سيدخلن الحياة الزوجية في المستقبل القادم ، أو من تستعد منهن للتحول القريب لحياتها القادمة والتجربة التي سوف تقودها من عالم العزوبية إلى عالم جديد يشعُّ بالنور والجمال.

قال الشاعر:

ومَا مِـنْ كاتِـبٍ إلا سَيَفْنَـى	ويُبقي الدَّهـرُ ما كَتَبَتْ يَدَاهُ
فَلَا تَكْتُبْ بكفِّكَ غـيرَ شيءٍ	يَسُـرُّكَ في القِيَامةِ أنْ تراه







الغاية من نشر الكتاب تحقيق أمرين

لم يكن هنالك بُدٌّ من أن أسأل نفسي في مرحلة أو أخرى من مراحل إعداد هذا الكتاب عن الهدف من تأليفه، وعن الفرد أو الفئة التي من المفروض أن تقتنيه وتتصفح أوراقه ، والواقع أنني تجنبت أن أقيد نفسي بإجابة محددة في ذلك، واتجهت بدلاً من ذلك إلى تحقيق غايتين في نفسي.

أولهما : عرض الحقائق المعروفة كما هي عن أسرار وحقائق حياتنا الجنسية ، وسلوكنا في الحالات الطبيعية وماذا نحتاج لكي تكون علاقاتنا الجنسية أكثر إثارة ومتعة .

أما الغاية الثانية : وهي الأكثر إلحاحاً وأهمية في نظري ، فهي ربط العلاقة السريرية الإنسانية بحياتنا النفسية والعاطفية والسلوكية والاجتماعية التي تمتزج بشكل كبير بهذا الجانب المهم ، وهو الرابط الذي يميز الحياة الإنسانية عن غيرها من حياة الكائنات الأخرى، فالجنس لدى الإنسان يُعدُّ إحدى الحاجات الأساسية التي جُبِل عليها منذ الخليقة، والتي يراها الفيلسوف عالم النفس السلوكي « أبراهام ماسلو A.Maslow " نظريته الشهيره المعروفة بـ "نظرية الحاجات Needs Theory "

وأثرها في الاستقرار النفسي والتوازن المتكامل ، وهي نظرية في علم النفس في تحفيز الإنسان، وقد عرضها في عام ١٩٤٣ والتي انتشرت فيما بعد على نطاق واسع ، إذ يؤكد من خلال نظريته أن الفرد يميل لإرضاء احتياجاته بشكل متتالي ، وهذه الاحتياجات تشغل مجموعات في الهرم مرتبة على حسب أهميتها .

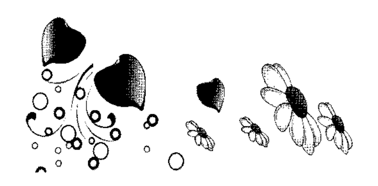
فقد بَيَّنَ ماسلو» أن الحاجات الإنسانية هي المحرك و الدافع الأساسي للسلوك ... حيث قسم الحاجات إلى :

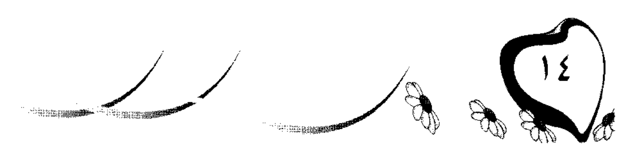
الحاجات الفسيولوجية أو الطبيعية : و تمثل الحاجات الضرورية للإنسان للبقاء على قيد الحياة «كالحاجة إلى: طعام ، شراب ، سكن ، تناسل».

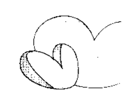
حاجات الأمن و الحماية : و تمثل حاجة الحماية من خطر الآخرين و الأخطار البيئية الأخرى و تأمين المستقبل .

الحاجات الاجتماعية : وتتمثل في الحاجة إلى التواصل و التعامل مع الآخرين و الحاجة إلى صداقة الآخرين و العيش في بيئة اجتماعية.

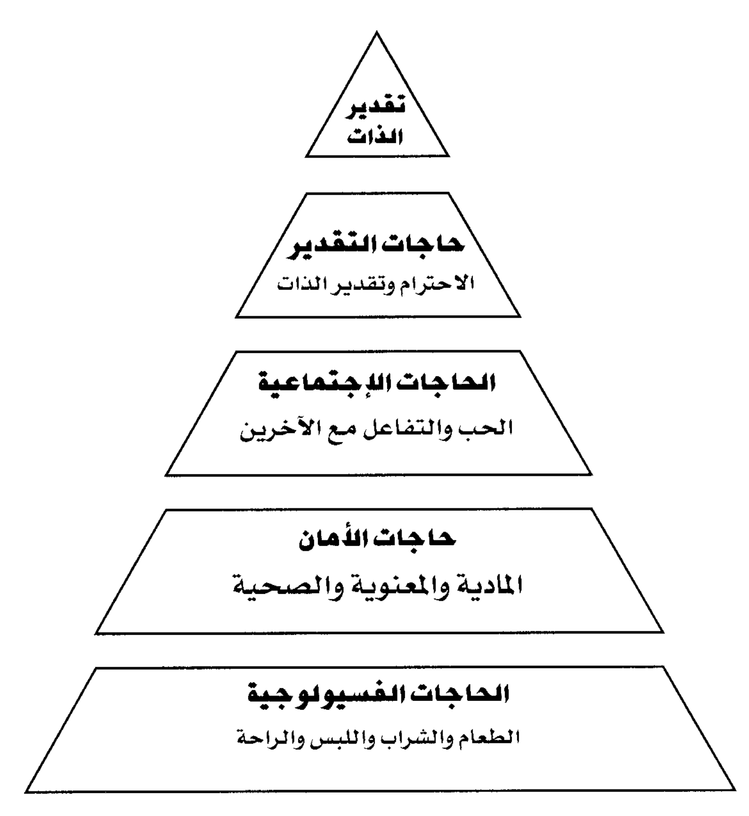
حاجات احترام الذات : وهي الحاجة إلى تقدير الآخرين و احترامهم ، و الوصول إلى مكانة اجتماعية مرموقة و الحصول على الشهرة.







حاجات تحقيق الذات : و تتمثل في تحقيق أقصى طموح للفرد و الإنجاز في مجال معين يرغب فيه ذلك الفرد .

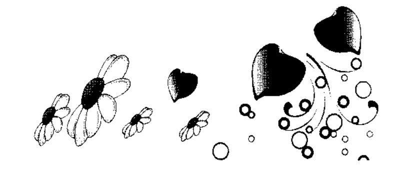


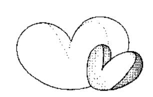
و استنتج «ماسلو» أن هذه الحاجات تندرج في شكل هرمي بحيث تظهر الحاجة المطلوب إشباعها بمجرد إشباع الحاجة الواقعه في المستوى الاقل منها.

ولعلي استطعت بذلك أن أضع العلاقة الزوجية في مكانها الصحيح، وأن أرفعها من مكانها الذي يعدُّه بعض الفلاسفة القدماء منبع الطاقة الغريزية المجردة من المشاعر والأحاسيس ، إلى مكانها اللائق كمحور أساسي في الحياة الإنسانية ، تنفذ إلى كل اتجاه وجزء من حياتنا، وتصيب كل جزء من مشاعرنا وأحاسيسنا واحتياجاتنا .

ومن ثم فإنه يفترض بعد أن تنتهي من قراءة الكتاب أن تلّم بما ينبغي لأي زوج أن يلم به عن واقع حياة العلاقة السريرية الخاصة التي يعايشها يومياً مع شريكته في عالمه الواسع المليء بالمهمات

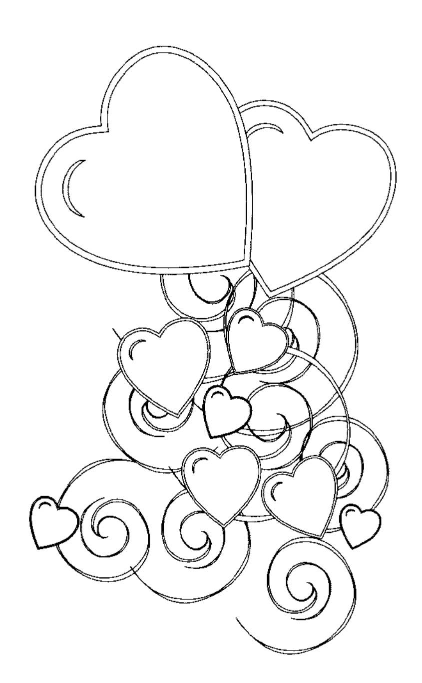






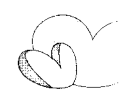
والمشكلات، وعن مدى الرابطة الوثقى بين هذه الحياة وبين حياتنا النفسية والعاطفية والتي تعد الرابطة الأهم، والتي تبرر النظر إلى الإنسان على أنه المخلوق الأسمى قدراً بين الكائنات الأخرى كما قال تعالى : ﴿ ۞ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ وَحَمَلْنَٰهُمْ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ ﴾ ٤

هذا هو ما حاولت إدراكه ، وليس لي أن أحكم على مقدار حظي من الفشل، أو الوصول إلى الغاية التي كنت أنشدها إلا من خلالكم أيها القراء، وما هي ردة الفعل المتوقعة فيما سوف تجدونه في هذه الصفحات .



٤) الإسراء آية ٧٠





ثلاث قصص تعكس الألم



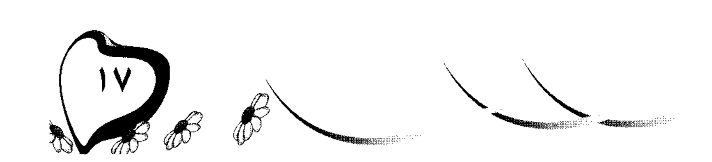
أحد الأزواج يهمس في أذني وهو يشكو حاله فيقول: « مضى على زواجي أكثر من سبعة أشهر، لم أقرب زوجتي حتى يومنا هذا على الرغم من وجودنا على فراش واحد متلازمين» وأخرى تتصل لعرض حالتها الأسرية فتقول: » إن زوجي أكمل عامه الثاني ولم يقربني قط » ، وثالثة تقول « إنها بدأت تكره حلول المساء وتضطرب لمغيب الشمس لأنها أصبحت تخشى يوم اللقاء الجنسي بسبب أسلوبه الهمجي في التعامل على الفراش ، وطريقته الوحشية في الممارسة السريرية وكأنه في وليمة فردية دون أدنى مراعاة لاحتياج الآخرين » .

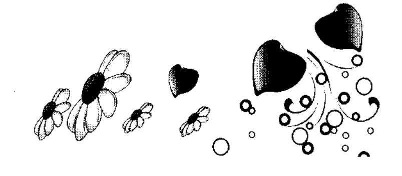
وتكتمل الصورة البائسة لبعض المنازل حينما تسمع عن زوج يمارس العادة السرية في غرفة النوم أو في الحمام بينما شريكته تعاني من الهجر العاطفي والحرمان الجنسي ، وآخر يمارس الجنس اللفظي مع الفتيات عبر الهاتف، وغيره يبحث عن الشهوة والنشوة عبر مواقع الإنترنت ، وآخر غارق في مشاهدة القنوات الإباحية والأفلام الجنسية كبديل عن الممارسة الشرعية التي حباها المولى عز وجل للأزواج .

عندما تتردد هذه الشكاوى فأعلم أنها بداية الاستياء المركون في نفوس الأزواج من واقع يعكس مدى الألم الذي تشعر به الكثير من الزوجات نتيجة الوضع البائس الذي يعيشنه مع أزواجهن في غرف النوم .

عندما تستمع إلى تلك المواقف تدرك تماماً مدى انعكاس تلك الحقائق المؤلمة على عالمنا الأسري الذي لا نزالُ نتعامل معه حتى يومنا هذا بشيء من لغة الصمت والخوف والتردد، بحجة قانون العيب الذي يغلّف حياتنا السرية المعتمة ،فالكل يعلم أن الكثير من الأزواج يعانون من مشكلة كبيرة متعلقة بحياتهم الجنسية مع زوجاتهم، دون أي سعي أو محاولة لعلاجها أو للتعامل معها بصورة جدية ، فيتركونها على حالها حتى تتفاقم وتصبح مشكلة قائمة يصعب حلها لاحقاً وتكون سببا رئيسا في تفكك الأسرة الصغيرة أو على الأقل تصبح هي البوابة التي ينفذ من خلالها الزوج إلى عالم الخيانة الزوجية كبديل عن شريك حياته .

التجاهل العاطفي طريق الخيانة الزوجية







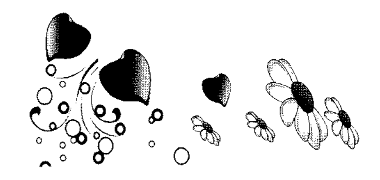
تعاملت مع أحد الأزواج وهو يشكو حالة النفور من شريكته ، فيقول إن زوجته دائما ما تحاول الابتعاد عنه كلما طالبها بالمشاركة الحميمية ، وتحاول أن تختلق الأعذار لتبتعد عنه ، وتتحاشى التقرب منه دون أن تذكر سببا واحدا ، فكلما اقترب منها تحجّجت بحجج واهية، وادّعت مثلاً أن الأولاد لم يناموا بعد، أو أن أحدًا يطرق الباب أو أنها مريضة أو...إلخ.

ومن خلال الجلسة الاستشارية ، تبين لي أن هذه الزوجة تعاني من طريقته السلبية على الفراش ، وجهله في إمتاعها بالصورة المطلوبة منذ أكثر من ١٨ سنة، ولكن كعادة الكثير من الزوجات الصابرات لم تنبس ببنت شفة، وأكثر ما فعلت تجاه هذا الموقف المتكرر أنها كرهت تلك اللحظات وعافت العلاقة الجنسية الفاترة التي لم تشعر فيها بمتعة ولو مرة واحدة خلال السنوات الماضية.

أمام هذا التجاهل العاطفي السائد لدى العديد من الأزواج ، تبرز لك ثلاث صور تعكس لك ما يعانيه الأزواج من مرارة وأسى بوجود علاقة زوجية قائمة لكنها لا ترقى لمستوى الإشباع الجنسي المطلوب.

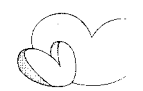
الصورة الأولى : وهي عادة ما تسكت عنها الكثير من الزوجات فيما يتعلق بتصرفات شريكها الأرعن وأسلوبه في التعامل العاطفي المجرد من المشاعر والحاسيس الرومانسية ويفتقد أدنى المهارات في التعبير عن الحب ، فتطوي آلامها بين طيات قلبها لكي لا تجرحه بكلمات تؤدي إلى وقف العملية السريرية بينهما للأبد؛ عقابا لها على صراحتها ، فتظل المشكلة شهوراً طويلة دون أن يبادر الطرفان لعلاج المشكلة الدفينة ، وقد يصل الأمر للطلاق وتفكك المشاعر بصورة نهائية ، والغريب أن دمار هذه الأسرة من أجل مشكلة ربما لا يستغرق حلها نصف ساعة مع مختص في هذا المجال ، ورغم أن هذه الصورة تُعدُّ في عرف المختصين حالة مأساوية لكنها تبقى أهون كثيرًا من الصورة الثانية .

الصورة الثانية : وفيها تبدو الأمور وكأنها تسير على ما يرام ، بينما النيران تتوهج من الغيظ تحت السطح ، فلا الزوج يحصل على ما يريد من احتياجات عاطفية وجنسية مشبعة ، ولا الزوجة تحصل عليه كذلك، فتستمر الحياة بهذه القسوة ويأتي الأطفال وكأن شيئا لم يكن ، وفجأة ينهار كل شيء ويتهدم البيت دون سابق إنذار ، ونفاجأ بدعاوى الطلاق والانفصال بين أروقة المحاكم إثر مشادة كلامية غاضبة أو موقف عاصف غير متزن ، يسوقه الطرفان لإقناع الآخرين بأسباب الطلاق كمبرر ، ولكنها غير السبب الذي يعلم الزوجان أنه السبب الحقيقي ، لأن كلاً منهما يخفيه داخل نفسه ويعلم وحده ما آلت إليه هذه المشاعر ، ولا يُحدِّث به أحدًا حتى نفسه ، حتى لو سألته عن طبيعة العلاقة الجنسية بينهما ومدى تأثيرها على الطلاق ، أسرع بالإجابة بأن هذا الأمر لا يمثل أي مساحة في تفكيره!



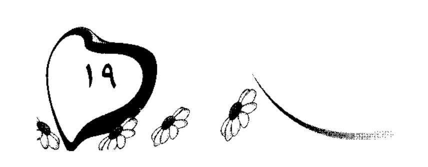


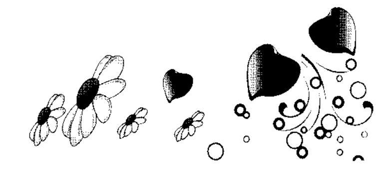


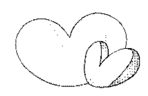


أما الصورة الثالثة : مع الأسف هي السائدة بين العديد من الأزواج ، وهي أن تستمر الحياة الزوجية حزينة كئيبة ، لا طعم لها ولا معنى يعكس مفهوم الحياة الزوجية ، مليئة بالتوترات والمشاحنات والملل والشكوى التي نبحث لها عن ألف سبب وسبب . . . إلا هذا السبب.







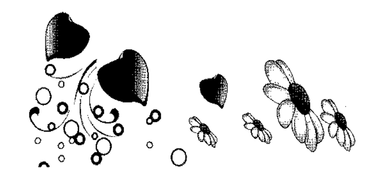


الفتور الحميمي طريق الانفصال

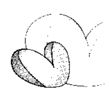
إن العلاقة الجنسية بين الزوجين أمر له أثره البالغ في الحياة الزوجية ، فقد يؤدي عدم الاهتمام بها ، أو عدم إعطائها حقها ، إلى إصابتها بالاضطراب والتعاسة ، ولا نبالغ إذا ما قلنا: بأن تراكم الأخطاء والتصرفات ، وتزايد الإهمال قد يفضي إلى تدمير الحياة الزوجية، والإتيان عليها من القواعد التي بنيت عليها العلاقة.

تقول إحدى الحالات التي تعاملتُ معها أثناء الاستشارات : «أنا سيدة متزوجة منذ ستة أشهر، وأعاني من زوج لايقربني البتة ولا يعاشرني معاشرة الأزواج إلا إذا طلبت منه ذلك ، مع أنه في الشهرين الأولين كان هو الذي يبادر بذلك ، أما الآن فقد قلّت مرات العلاقة الحميمة إلى مرة في الشهرتقريباً، مما يعطيني شعوراً بعدم الرضا وعدم الإحساس بإجابة احتياجاتي العاطفية كامرأة، مع العلم بأن زوجي يبلغ من العمر ٤٢ عامًا، وأنا أبلغ من العمر ٢٧ عامًا، وهو بصحة جيدة جدًا ولا يعاني أي مرض والحمد لله، وكلما فتحت له هذا الموضوع ينفعل ويقول أنت لا هم لك سوى هذا الشي الوضيع ، فيذهب مغاضبا ويغيب عن المنزل أياماً .

عندما تصل بعض الحالات الزوجية إلى هذه المرحلة المتوترة ، تتحول حياة الشريكين إلى ما يشبه المنزل المهجور ، حيث تبرز بعض الممارسات السلبية والتي تصبح كعلامات شاهدة على التوتر في المنزل: كالشِّجار المتكرر بين الزوجين ، والنكد المزمن، والملل الزوجي ، وكتمان المشاعر ، ناهيك عن تجاهل الطرف الثاني بصورة متكررة، والذي يكون مجرد عَرَض لمرض أساسي في العلاقة الحميمية ؛ نتيجة الخوف والخجل من البوح بالمشكلة الأساسية أمام الآخرين ، فيتم التستر عليها والبحث عن بدائل أخرى لتوظيفها من أجل التحجج بوجود مشكلة زوجية قائمة ، إذن من الممكن أن تقع المرأة في بئر القلق الذى لا قرار له بسبب الجنس، ومن الممكن أن يفقد الرجل ثقته بنفسه؛ والسبب هو ضعف العلاقة الحميمية.



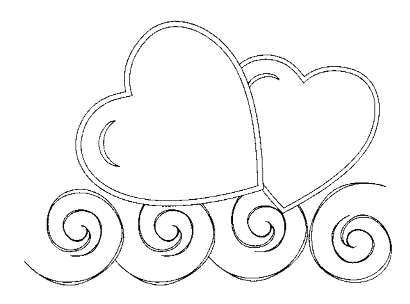




ويكفي ما تؤكده أبحاث المركز القومي للبحوث الجنائية بجمهورية مصر العربية بأن ٦٨٪ من الأزواج يعانون من الجهل بالعلاقة السريرية، ممَّا ينعكس بالسلب على العلاقات الزوجية والأسرية ، كما تشير أن ٥٩٪ من حالات الانفصال والطلاق تعود إلى غياب التفاهم فيما يتعلق بالحقوق والواجبات الشرعية بين الطرفين ، كما أكدت دراسة قام بها بعض المختصين في العلاقات الأسرية ، أن ٧٤٪ تقريبًا من الزوجات يكرهن التقرب من أزواجهن لممارسة العلاقة الشرعية ؛ بسبب الفتور في العلاقة السريرية بينهما.[٥]

وأشارت دراسة أخرى أجرتها كلية التربية بجامعة عين شمس بشرق القاهرة وأشرف عليها مجموعة من الباحثين برئاسة الدكتورة سلوى عبد الباقي – أستاذ علم النفس ، عن طريق الاستقصاء والأسئلة الموجهة لعينات عشوائية من النساء والرجال على حد سواء في جميع المحافظات أشارت هذه الدراسة أن ٩٠ ٪ من النساء لا يصلن إلى « الرجفة » التي تمثل ذروة النشوة الجنسية على فراش الزوجية المعروفة علمياً باسم «Orgasm» وأن ذلك أحد الأسباب القوية لارتفاع نسبة الخلافات الزوجية في السنوات الأخيرة وحالات الطلاق ، حيث لا يرضي الشريكان عن نفسيهما أثناء الممارسة الجنسية ، ويلقي كل منهما باللوم على الآخر فتقع المشكلات بسبب غياب الثقافة الجنسية بين الزوجية .

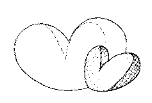
وكشفت المشرفة على الدراسة أنه جرى التكتم على النتائج وتركها حبيسة الأدراج نظراً لحساسيتها الاجتماعية واعتبارها صادمة للتقاليد الزوجية عند المصريين . وأن الحديث عن هذا الأمر في مجتمعاتنا من المحرمات ، علماً بأن هذه المداعبات الجنسية في فراش الزوجية تدرس في الخارج في معاهد تدريب متخصصة ، وإذا تحدثنا في هذا الأمر كمتخصصين ، نصبح مُروِّجين للفسق والفجور[٦].



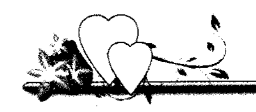
٥) المصدر – الموقع العربي الألماني للشباب – Li-Lak

٦) المصدر : الصحيفة الإكترونية دناي الوطن بتاريخ – غرة ، تاريخ النشر ٢٠٠٨ – ١٠ – ٢٤ – قسم عالم المرأة .





عندما ينطق الألم ويقول



لا أخفيكم أنني كمستشار في العلاقات الأسرية في مركز الأسرة السعيدة أواجه يوميًا العديد من الحالات الأسرية سواء عن طريق الهاتف أم اللقاء المباشر يعاني أصحابها من توتر العلاقة ، أو العجز عن القيام بعلاقة كاملة ،أو غير قادرين على إسعاد زوجاتهم ، وزوجات لا يملكن شجاعة البوح بمعاناتهن ؛ نتيجة عدم الإشباع المطلوب ؛ لأن الزوج لا يعرف كيف يحققها لهن ، ومع الأسف يشارك المجتمع في تفاقم الأزمة بالصمت الرهيب حول تلك القضايا وعدم تقبل طرح مواضيع الجنس والعلاقة الشرعية بصورة علاجية .

تقول إحدى الزوجات أثناء قدومها لعلاج مشكلتها الزوجية : « أصبحت لا أطيق الحياة مع زوجي ، وأعتقد أنني لن أستمر كثيرًا في هذه الحياة البائسة ، والسبب الذي عجزتُ عن تقويمه ، هو إهماله في نفسه بشكل دائم ، وخاصة عندما يذهب للفراش فبعد تناول وجبة العشاء لا يغسل أسنانه، وبالتالي تبقى رائحة فمه غير مقبولة ، كما أنه لايعتني بهندامه حتى داخل البيت ، وصرت أختلق الأسباب للتهرب من علاقتي الخاصة به.. لقد حاولت التقرب منه وتغيير سلوكه عن طريق الهدايا والعطور لكن دون جدوى ، حتى إنني هدَّدته ذات مرة بالطلاق لكن بلا جدوى والغريب أنني إذا امتنعت عن فراشه يتوعدني بغضب الله عليّ ويطلق علي لقب الناشز وأن الملائكة تلعن الزوجة الناشز التي تمتنع عن فراش زوجها ».

كما تعاملت مع حالة أخرى وهي شكوى الزوج الشاب الذي يعاني من كسل الزوجة، ونومها طوال الوقت بسبب السهر على المسلسلات المدبلجة حتى بزوغ الفجر ، بالإضافة إلى الإهمال التام لنفسها عندما يدعوها للفراش ، وحاول عبثاً أن يشجعها على وضع (المكياج)، وارتداء الملابس الجميلة الجذابة داخل المنزل ، وأن تقابله بوجه طلق بشوش كلما طرق عليها البيت، لكنها أبت أن تلبي طلبه ، كما جاءتني شكوى زوج آخر يعاني من جهل شريكته بالأمور الأساسية التي يحتاجها كل رجل في الفراش، وأنه لا يستمتع معها؛ بسبب برودتها وطريقتها المنفَّرة في الجماع ، لدرجة أنه لا يستمتع أبداً بتلك اللحظات ولا يجد المتعة في تحصيل احتياجه منها .







عندما تثور المشاعر

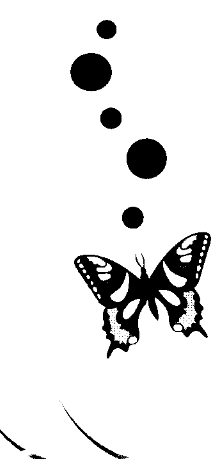


كم من الزوجات ينتظرن الزوج بفارغ الصبر ليلمها بذراعه ويلمسها بأصابع يديه بمجرد دخوله المنزل ليعبر عن مدى شوقه وحنانه لها !

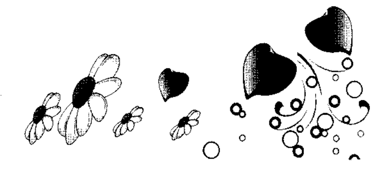
كم زوجة تُمنّي النفس بمسحة هادئة على شعرها وأطرافها ، عندما يقترب منها لتكون إلى جانبه ، وكم من زوجة تفتقد تلك المشاعر التي يبخل بها الزوج ويستأثر بها لنفسه ، ويتركها لحالها وهي أشد الناس حاجة لمثل تلك الأحاسيس ! كم زوجة تسمع تلك الكلمات وهي تقع على قلبها كالجمر (مالي خلق مالي نفس أنا تعبان) فتدرك مدى الأنانية التي يتمتع بها الذكر مادام يعتبر نفسه محور الاهتمام، دون أي اهتمام أو مراعاة لأحاسيس شريكته ورغبتها في الحصول على الحنان والحب من منبعهما الأساسي وموردهما الوحيد ، فتُحْرَم من احتياجاتها الأساسية التي من أجلها جاء الزواج .

يقول الدكتور محمد المهدي استشاري الطب النفسي ، ليس مصادفة أن عقود الزواج في كل الحضارات والثقافات تتم بواسطة رموز الدين وبصيغ تضفي عليها معنى القدسية، وتتم في كثير من الأحيان في دور العبادة؛ وهو ما يعطي معنى هاماً وهو أن علاقة الزواج ليست مجرد علاقة ثنائية بين رجل وامرأة، وإنما هي علاقة يرعاها الله في الأساس، ولا تتم في شكلها الصحيح إلا بكلمته، هذا المعنى شديد الأهمية لكي تتم بقية خطوات الحياة الزوجية بشكل صحيح، ولكي يصبح الحب بين الزوجين والقرب بينهما من الأشياء ذات القيمة العليا في الحياة؛ وبالتالي تأخذ العلاقة الحميمة بينهما أبعادا رائعة أكثر من كونها لقاء جسدين.

فهي علاقة جسدية ممتعة لأقصى ما تكون درجات المتعة (في حالة ممارستها بشكل صحيح) ولكنها لا تتوقف عند حدود الجسد، وإنما هي علاقة لها امتدادات عاطفية وإنسانية وروحية هائلة؛ لأنها علاقة حميمة توضع فيها بذرة الحب وتوضع فيها بذرة الإنسان .





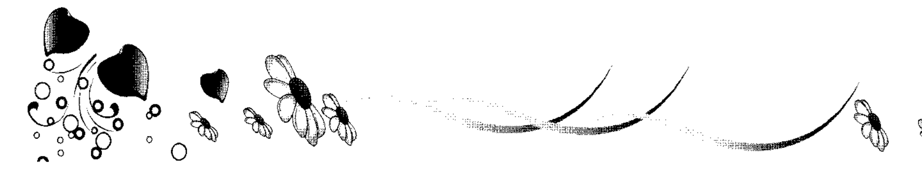




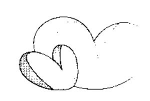
وهذا ما أكد عليه الدين الإسلامي في العديد من الآيات والأحاديث فقد أكد على الاهتمام بالنساء ورعاية مشاعرهن ومدارتهن ، والتعايش معهن بأسلوب الرحمة والعطف والحنان ، وشدد على أن المرأة تحتاج إلى المدارة، وألا يكون هَمَّ الرجل هو قضاء وطره فحسب دون مراعاة لمشاعرها وأحاسيسها وتوفير احتياجاتها كأنثى ، ولهذا نجد العديد من الأحاديث النبوية تحث على الترغيب في التمهيد للاتصال الجنسي، بما يُشوّق إليه من المداعبة والقبلات ونحوها، حتى لا يكون مجرد لقاء حيواني محض، وهذا ما سوف نتطرق إليه في الجزء الأول من هذا الكتاب ليكون مرجعا يستطيع أن يستفيد منه كل زوج وكل مقبل على هذا الأمر .

تقول إحدى الزوجات وهي تصف مشاعرها تُجاه إهمال شريكها لهذا الأمر : « لا تعلم مدى الألم والشعور السلبي الذي يعتصرني وأنا انتظره طوال الليل من أجل أن أسمع كلمة إطراء، أو مديح لي ، أكون في كامل زينتي، وأنا أنتظره بشغاف قلبي، وأتخيل نفسي بين أحضانه، وهو يمسح على شعري ويربِّت على كتفي ، ولكنه بمجرد أن يدخل المنزل ينظر إلي كأنني ساقطة رخيصة، وينهرني بسبب طريقة لبسي، ويتهمني بالابتذال ويرمقني بنظرات يتطاير منها الشرر، وكأني أقدمت على فعلٍ سافر مشين قائلا لي: «ما هذا اللباس الذي ترتدينه ؟ أما تخجلين من نفسك وأنت امرأة محترمة ؟ ثم يردف قائلا « إنني متعب وأريد أن أنام ، اذهبي واستبدلي هذه الثياب، ارتدي شيئا يسترك » ثم ينسحب إلى غرفته وهو يجر رجليه متثاقلا ، أما أنا فأمكث متسمرة في مكاني. أحترق من الغيظ، وأكتوي من الألم، وأكتفى بمسح القطرات التي انسكبت على وجنتي ، لينتهي اللقاء الحميم الذي كنت أنتظره بكل مهانة واحتقار».

تتساءل إحدى الزوجات وهي تشكي حال الإهمال الدائم من قبل الزوج فتقول : « لا أعرف لماذا أنا متزوجة في الأصل ؟! فلا شعور، ولا إحساس، ولا اهتمام ، فالحال عنده واحد سواء أكنت متزينة أم مبتذلة ؟ أليس من حقي كامرأة أن أطالب شريكي بالحق الشرعي الذي أمر به المولى عز وجل ؟! أليس من حقي المطالبة بالاهتمام الشخصي ؟ أم هي مسألة خاضعة للرجل متى ما أراد أن يفكر بها فأجدها منه ؟ هل أصبحت المطالبة بالمعاشرة حكراً محصوراً بيد الرجل ينفذها متى ما أراد ؟! بالله عليكم من المسؤول عن إشباع حاجاتي النفسية والجنسية؟! إذا كان زوجي يحرمني من هذه المشاعر فمن الذي سأجد عنده تلك المشاعر ، لقد سئمت من العبارة التي يرددها الكثير من المرشدين الأسريين والموجهين عندما نشكو أحوالنا مع أزواجنا فنسمع من بعضهم قولهم المتكرر(يا أختي الفاضلة عليك بالصبر والاحتساب عند الله ، فالكثير من أخواتك يعانين ما تعانين،ولكن استمرى على طاعته فهو جنتك أو نارك إياك أن تعصيه أو ترفضي له طلباً) فنغلق السماعة ونحن في حالة أسوأ من السابق ،



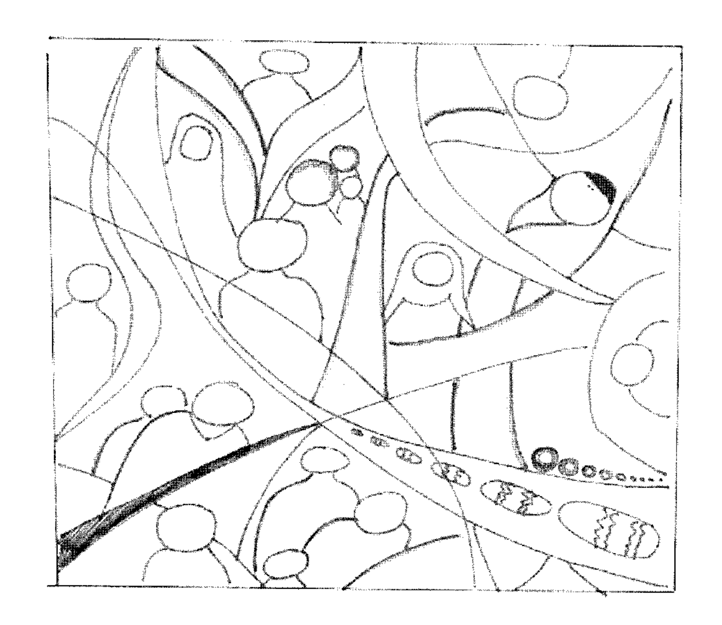




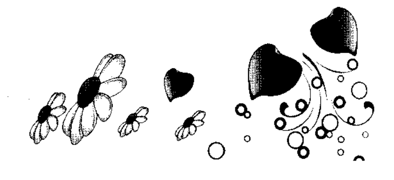
فليس هذا بردٌّ مقنع ولا منطقي لعلاج تلك المشكلة التي يمكن أن تؤدي إلى دمار الأسرة .

وقديما قيل لامرأة شريفة من أشراف العرب: ما حملك على الزنا؟ قالت : «قُرْبُ الوساد وطولُ السَّوادِ» تعني قرب وسادة الرجل من وسادتي وطول السواد بيننا .

كم من الزوجات سلكن طرق الضلال واتباع طريق الشيطان بسبب انشغال الزوج عن بيته وإهماله لها! كم من الزوجات وقعن في حبال الذئاب البشرية والقطعان الجائعة الباحثة عن اللذة الحرام بسبب غفلة الزوج عن حاجة شريكته!! كم من الزوجات ارتوت من النبع المشبع بالعسل المسموم بسبب قسوة الزوج وجفاء طبعه ! كم....و كم....و كم. للأسف هذا واقع مؤلم يحتاج إلى لفته جادة لتنبيه الأزواج إلى ضرورة إشباع هذه الحاجة لدى زوجاتهن وإلا فاحذروا المصيبة .







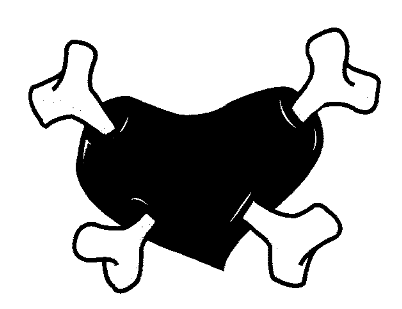
هل بالغتُ في الوصف

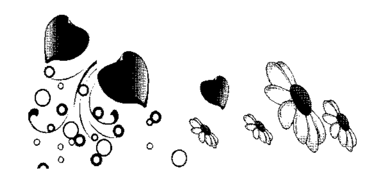


لعل هناك مَنْ يقول : « إنك بالغت في رسم هذه الصورة بطريقة أكبر مما هي في الحقيقة ، و لعل منهم من يعتقد أنني أعطيت الأمر أكثر مما يستحق .

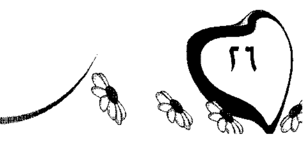
وربما تساءل بعضهم قائلاً هل يُعقل أن الناس في عالمنا لا همَّ لهم من الزواج إلا العلاقة السريرية وإشباع هذه الرغبة فقط ، هل من المنطق أن نجعل العلاقة الجنسية هي أساس الحياة بين الزوجين ؟ أو إن هناك فعلاً مشكلة عميقة تتوارى خلف جدران المنازل لا يعلم بها من يجهلها ، حتى نتحدث عن الحياة الجنسية بهذه الطريقة ، وحتى إذا سلمنا بهذا وأردنا العلاج والإصلاح فمـن أين نبدأ ؟ إننا بحاجة إلى رؤية علاجية خاصة بنا تتناسب مع ثقافتنا حتى لا يقاومها المجتمع »

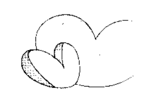
وهنا تجدر الإشاره إلى أن المتفحص للمنهج الإسلامي يدرك جلياً أن الدين القويم لم يغفل هذا الجانب و لم يتطرق إليه بشيء من العموم ، لدرجة أن البعض قد يراه ليس من أولويات الإسلام، وأبعد ما يكون عن الدين واهتماماته، على اعتبار أن الدين أسمى وأطهر من أن يتدخل في هذه الناحية بالتربية والتوجيه ، أو بالتشريع والتنظيم ، بناء على نظرة بعض الأديان إلى الجنس «على أنه قذارة وهبوط حيواني» والأغرب أن تسمع من يقول إن عالم الجنس ليس سوى رجس من عمل الشيطان ، علينا أن نتجنبه ولا نعطيه أكثر مما يستحق.









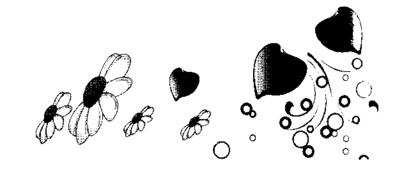


قبل أن تهاجم وتنتقد

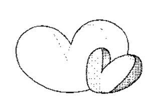
تأكد - رعاك الله - أن الدين الحنيف مُستكمَلٌ من جميع جوانبه وأنه لم يشرد عن أي جانب من جوانب الحياة، حتى الجانب الجنسي الذي نعده أحد الممارسات التي لا ينبغي لأحد أن يتفوه به ، وأنه ليس كما يعتقد البعض بعيد عن تلك الجوانب التي تمس خصوصية غرف النوم ، فالآمر ليس كذلك ، بل إن المتفحص في أمور الدين يدرك جلياً أن الإسلام قد عنيَ بهذا الجانب الفطري من حياة الإنسان ، ووضع له العديد من الأحكام والتوجيهات مما يضمن المحافظة على غاياته ، ناهيك عن كتب التفسير والحديث والفقه والآداب وغيرها الكثير مما يتصل بهذا الجانب، والناظر إلى كتاب الله تعالى سوف يتوقف عند سورة البقرة ليجد الأحكام المتعلقة بهذا الموضوع، ليستَشفَّ المعاني التي ذكرها المولى في قوله تعالى:

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾ نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ ۖ وَقَدِّمُوا۟ لِأَنفُسِكُمْ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّكُم مُّلَٰقُوهُ ۗ وَبَشِّرِ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٢٣﴾ ﴾ [٧]

٧) سورة البقرة آية ٢٢٢، ٢٢٣







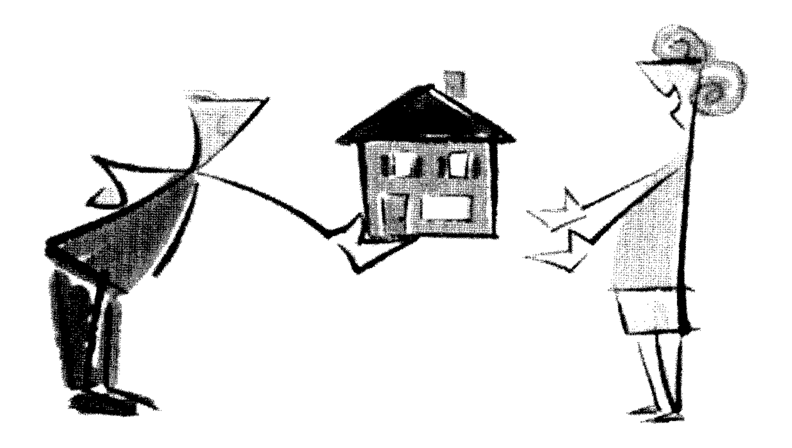


ماذا يقول الدين عن هذه العلاقة

لقد أقر الإسلام بوجود الطاقة الجنسية في الكائن البشري ، وحدد لها الطريق السليم لتصريفها عن طريق الاقتران الذى يُعتبر الإطار الشرعي المؤدي إلى الإشباع الغريزي لكلا الطرفين من غير إضرار بالمجتمع ، كما أكد عليها المولى عز وجل في كتابه العزيز في قوله تعالى « نساؤكم حَرْثٌ لَكُم». البقرة ٢٢٣

فالشريعة الغراء تتعامل مع هذا الكائن البشري عن طريق النظرة الشاملة في توفير كافة احتياجاته الفسيولوجية والنفسية والعاطفية حتى يتوافق مع تكوينه الفطري وليحقق مسألة التوازن في جنبات حياته، كما أكد على هذا الأمر الرسول صلى الله عليه وسلم في حديثه للشباب بقوله : « يامَعْشَرَ الشَّباب مَنْ استطاعَ منكم الباءَةَ فَلْيَتزوجْ ، فإنَّهُ أَغَضُّ للبَصَر ، وأَحْصَنُ للفَرْج ، ومَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فعليه بالصَّوم فإنَّهُ له وِجَاء» رواه البخاري ، ويقول عليه الصلاة والسلام :« إذَا تزوَّجَ العبدُ فقد استكملَ نِصْفَ الدين ، فليتقِ اللهَ في النِّصفِ الباقِي»[8]

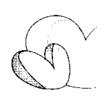
ولم يرَ علماء المسلمين أي بأس في الحديث عن هذه المواضيع التي تخص الحياة الجنسية، ما دامت في إطار العلم والتعليم وبصورة تراعي الجوانب الشرعية في الطرح وبأسلوب رصين .



٨) رواه البيهقي من حديث أنس بن مالك وحسنه العلامة الألباني في السلسلة الصحيحة ٦٢٥ ، وفي مشكاة المصابيح(٣٠٣٢) وفي صحيح الجامع(٤٣٠).

- رواه البخاري (٥٠٦٦) ومسلم (١٤٠٠) من حديث عبد الله بن مسعود.





قصة عن تجربة القرود حول الجنس

في سنة ١٩٧١م أجرى العالم الأمريكي (هاري هارلو) أبحاثه الشهيرة على القرَدة حيث قام هذا العالم بعزل القردة حديثي الولادة عن أمهاتهم ، وأكمل تربيتهم حتى مرحلة البلوغ في هذا المعزل ، وكانت نتيجة تجربتة مثيرة وغريبة بالفعل ، فلقد لاحظ هذا العالم تغييرا كبيرا في السلوك الجنسي لتلك القردة حيث وجد معظمهم لايقبلون على الجنس ، ولاحظ أن الذكور منهم يضربون الإناث بدلا من ملاطفتهم ، ولاحظ أيضا أن الذكور الذين يمارسون الجنس وهم قلة يمارسونه بطريقة خطأ ، ولاحظ أن معظم هؤلاء القردة يميلون إلى ممارسة الشذوذ الجنسي ، فاستنتج أن التعليم والإدراك الجنسي يلعبان دورا« رئيسيا » في سيكولوجية الجنس عند الحيوان وبالتالي فإن هذا الدور متعلق بالإنسان بصورة أكبر ، نتيجة لتطور العقل في الإنسان الذي يدرك مئات المرات أكثر من الحيوان.

القوى الغريزية موجودة في الإنسان مع بداية خروجه للدنيا ، لأنها راسخة في باطنه منذ الأزل ، حاله حال الأكل والشرب والنوم وغيرها من الوظائف الفسيولوجية التي لا يستغني عنها كبد رطبة ، ويعد جزءًا لا يتجزأ من تركيب النفس البشرية ، وتعتبر الغريزة إحدى أركان الحياة الزوجية الأساسية ، التي قال الله تعالى عنها

﴿ زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ ٱلشَّهَوَٰتِ مِنَ ٱلنِّسَآءِ وَٱلْبَنِينَ ﴾ [٩]

كما ينظر الإسلام إلى العلاقة السريرية بين الزوجين بصورة شاملة وواضحة ، لا على أنها وسيلة للتناسل فقط ، بل هي استمتاع فيزيائي وإشباع غريزي ، والإسلام وصف الزوجين وشبه كلاً منهما بأنه لباس للآخر .

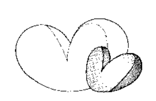
يقول الله تعالى :

﴿ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ [١٠]

يقول النبي الكريم صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي يحث المسلم على المبادرة بالعمل الذي يعمل على تزكية نفسه : « ثَلاثة حقٌ على اللهِ عَوْنُهم : المجاهدُ في سبيلِ الله ، والمكاتبُ الذى يُريد الأَدَاءَ ، والناكحُ الذى يُريدُ

٩) سورة آل عمران آية ١٤
١٠) سورة البقرة آية ١٨٧.





العَفَافَ»[11] « وقال الرسول صلى الله عليه وسلم» من كان موسرًا لأَنْ ينكِحَ ثم لم ينكح فليس مني» [12]

فالدين الإسلامي يعتبر الزواج عاملا مهما : للكمال ، والسير ، والنمو ، والتطور ، وهو السبب الجوهري لبقاء السلالة البشرية وتناسلها وتكاثرها ، ووسيلة للاستقرار والسكينة ، والوصول للمحبة والمودة ،فالإسلام لا ينظر إلى العلاقة السريرية كرذيلة أو قذارة ، بل يراها جوهر التربية.

ولا نستغرب من الشرع الحكيم عندما شدد على تغليظ عقوبة الزنا وحدد لها العقوبات الشديدة من جلد ورجم وتغريب وحبس ؛ لما يؤدي إليه من اختلاط الأنساب، وضياع النسل، وتفكك الأسر، وطغيان الشهوات، وانهيار الأخلاق، وانتشار الأمراض. وينبغي أن يُعلَم أن كل ما يؤدي إلى الزنا فهو حرام ، فلا يجوز القيام بأعمال من شأنها أن تستثير الغرائز ، وتغري بالفاحشة، وفي هذا الإطار تحرم الخلوة بالأجنبية، سواء كانت قريبة من الأقارب أم لا.

ويحرم النظر إلى الجنس الآخر بشهوة

قال تعالى :

﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنْ أَبْصَـٰرِهِمْ ﴾ [13]

و قال أيضاً ﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَـٰتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَـٰرِهِنَّ ﴾ [14]

وقد جعل الإسلام عقوبة الزاني غير المتزوج (غير المحصن) مائة جلدة أمام طائفة من المؤمنين وذلك إذا اعترف الزاني أو شهد عليه أربعة شهداء رأوه متلبسًا بفعْلة الزنا فالعقوبة القصوى لمن ينتهك هذا الستر الجلْدُ والقتل .كما قال تعالى :

﴿ ٱلزَّانِيَةُ وَٱلزَّانِى فَٱجْلِدُواْ كُلَّ وَٰحِدٍ مِّنْهُمَا مِاْئَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٌ فِى دِينِ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْـَٔاخِرِ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَآئِفَةٌ مِّنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢﴾ ﴾ [15]

يقول (بريان) في كتاب (الزواج والتجربة العائلية) الصادر عام ١٩٨٩: (إن ما نشاهده اليوم من ارتفاع رفض الزواج وعدم شعور الشباب بالحاجة إلى تشكيل الأسرة، يعود إلى إشباع غريزته الجنسية بالعلاقات القائمة قبل الزواج).

---

١١) رواه الترمذيوقال حسنوحسنه البغوي في شرح السنة ٦/٥ و حسنه الألبانى في صحيح الترمذى ١٦٥٥ وقال المنذري في «الترغيب والترهيب» ١٩١٧ قال : إسناده صحيح أو حسن أو ما يقاربهما.

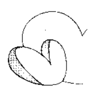
١٢) رواه الطبراني . وقال المنذري إسناده حسن مرسل(الترغيب والترهيب ٣/٩٣) . وقد ضعفه الألباني في ضعيف الترغيب ١٢٠٧

١٣) سورة النور آية ٣٠

١٤) سورة النور آية ٣١

١٥) سورة الإسراء آية ٣٢





اهتمام العلماء بالحياة الجنسية

أخذ هذا الأمر إهتمام الكثير من العلماء والمهتمين والأطباء ، خاصة بعد ظهور علم جديد هو علم الجنس SEXOLOGY الذي فتح آفاقاً رحبة أمام هذا الفهم الأفضل للجنس كسلوك متعدد الأبعاد ، إذ وضعوا الجنس على طاولة التعريف الاجتماعي سواء من الناحية السيكولوجية أم البيولوجية وكذلك من الناحية الاجتماعية والثقافية ، ومنهم من استخدم الأسلوب الفلسفي والعميق في التطرق لهذا التعريف ، كما تنوع الكلام عن الجنس عموماً وأخذ أبعاداً متباينة وأشكال متنوعة ، فمنها ما أُخجلت العيون من الاطلاع عليها ، ومنها ما صدمت القلوب من طريقتها ، ومنها من استفزت المشاعر من أسلوبها ، ومنها ما ألهبت الأحاسيس من نقلها ، لذلك حاول الكثير من أفراد المجتمع خاصة المحافظون تجنب الدخول في هذه المسائل وطرحها أمام أفراد المجتمع لاسيما الأبناء والمراهقين .

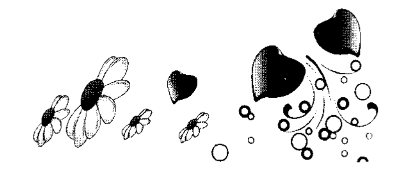
ولعل من بادر في التطرق إلى هذا التعريف هو عالم النفس فرويد وذلك في عام ١٩٤٣ لكنه ابتدأ التعريف بمقولته الشهيرة «لا يكاد يشك إنسان فيما هو المقصود بكلمة الجنس، ولكن من المؤكد أن أول ما يتبادر إلى ذهنه من معانٍ هو معنى العيب الذى لا بد ألا يذكر».

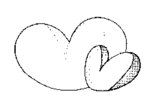
وعرَّف مالينوفسكى ١٩٢٩ الجنس ليس مجرد اللقاء الفسيولوجى بين اثنين ولكنه الحب وصناعته، إنه نواة الزواج وتكوين الأسرة، إنه في الحقيقة يسيطر على كل مظاهر ثقافتنا، الجنس بمعناه الواسع هو قوة اجتماعية وثقافية وليس لقاء عابراً بين رجل وامرأة.

يقول الدكتور هنرى ميللر ١٩٦١ «الرجال يعشقون الجماع وكذلك النساء، ولكن ليس هذا معناه أن تقع في حب كل من تجامعها .

أما المكتبة العربية المتخصصة في هذا المجال ، فهي غنية بالعديد من المراجع والتراجم والكتب التي سطرها عدداً من الأئمة والشيوخ والعلماء وغيرها من الكتب الإيروتيكية بالعربية، العلمية منها وغير العلمية التي تحدثت عن آداب وفنون الجماع منها الغث والسمين ومنها الذي لا يغني من جوع ، ومنها ما هو متقبل عند العامة ومنها ما هو مترجم من الكتب والمراجع الأجنبية ، ولكن العلماء القدامى طرقوا هذه الموضوعات منذ قرون طويلة بمنتهى الجرأة وكثير من الأدب والاتزان في العرض ، فمثلا تحدث الإمام السيوطي رحمه الله في كتب كثيرة عن موضوعات الجنس، ككتابه (نوادر الأيك) وكتاب (الوشاح في فن النكاح) بالإضافة إلى الأبواب







المنفردة الموجودة في بقية كتبهم ، وتحدث غيره من العلماء الأفذاذ عن قضية الزواج والنكاح وطرق النكاح وأوضاع الجماع، ووسائل المعاشرة الزوجية في الكثير من المخطوطات والمؤلفات.

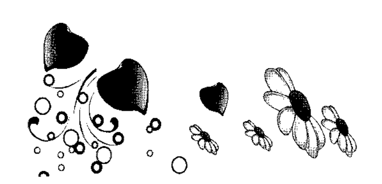
كما أن الإمام أبا حامد الغزالي قد تحدث في كتابه (آداب المعاشرة) عن العلاقة الزوجية وفوائدها ، وتحدث عن أوقات الجماع وأفضلها، وعن هيئاته.

فالدين الإسلامي لا يمنع على الإطلاق التحدث في هذا الموضوع؛ لأنه أمر مهم جداً في حياة البشر، بل هو كتاب وباب من كتب العلم، كأبواب الصلاة وأبواب الزكاة وأبواب الحج ،ولا حياء في ذلك كما قال الفقهاء .

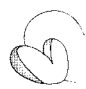
ولو تجولنا في المكتبة العربية لوجدنا العديد من الكتب لعل من أبرزها :

- كتاب الروض العاطر في نزهة الخاطر للشيخ الدفراوي الأندلسي الذي ألفه في القرن السادس عشر .
- كتاب شقائق الأترنج في رقائق الغنج للعالم الإمام السيوطي رحمة الله هذا الكتاب يتحدث عن الأصوات والحركات التي تصدر من المرأة أثناء الجماع وتأثيرها على الرجل.
- كتاب(فوائد النكاح) لأبي العباس بابا الصنهاجي وهو على مختصر الوشاح للسيوطي.
- كتاب رجوع الشيخ إلى صباه في القوة على الباه لابن كمال باشا .
- كتاب أسس العلاقة الجنسية .
- كتاب: "تحفة العروس في نزهة ألباب النفوس" للشيخ التيفاشي
- كتاب عروس العرايس" للجهشياري
- كتاب جلال الدين السيوطي: "الوشاح في فوائد النكاح".
- كتاب القرطبي: "التدبير المعين على كثرة الجماع".
- كتاب: "القول في شهوة الفرج" للغزالي.
- كتاب: "الإيضاح في أسرار النكاح" للشيرازي.
- كتاب الصحة الجنسية دليل طبي كامل حول الجنس والمشاكل الجنسية ومعالجتها"
- كتاب الروض اليانع في فوائد النكاح وآداب المجامع لأبي عبد الله بن سعود التمكروني.
- كتاب الممتع المحتاج في آداب الأزواج لأبي عبد الله بن عرضون.
- كتاب تنوير الوقاع في أسرار الجماع.

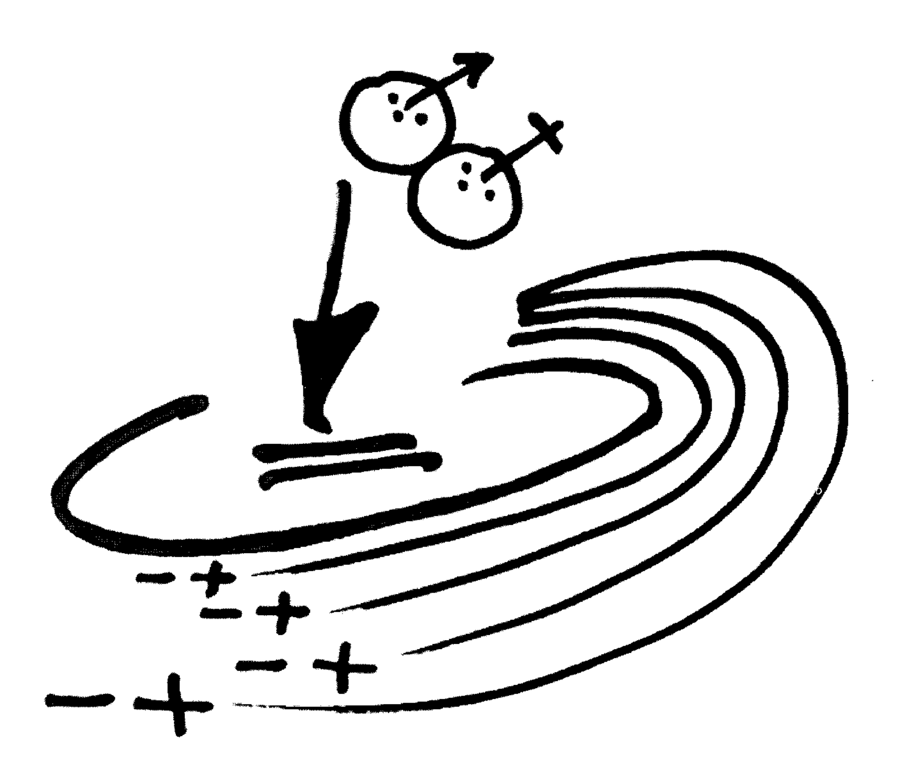
العلاقات الحميمة بين الزوجين من وراء الأبواب المغلقة ، تقديم الشيخ يوسف القرضاوي .





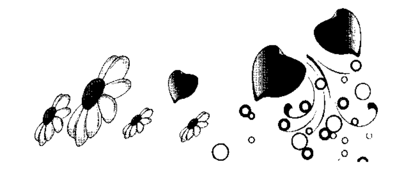


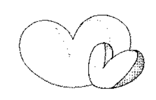
والملاحظ أن أكثرية الكتّاب الذين تركوا بصماتهم في هذا الأمر عبر التاريخ ، أكثرهم - إن لم يكن كلهم - ذكورا وانسحبت تلك الأكثرية حتى اليوم.



الجنس عبارة عن محرك داخلي للإنسان يتكون من مرشحات : ذهنية . ونفسية







التعريف الشخصي

أنا أرى أن الجنس عبارة عن محرك داخلي للإنسان يتكون من مرشحات: ذهنية ،ونفسية، وجسدية ، يتفاعل معها الفرد نتيجة الاستجابة الداخلية، أو التأثير المثير عبر سلوك ما

علماً بأن هذا التعريف أراه شاملاً عن نظرتي للجنس ، لأن الوضع الفطري للجنس يكون بين الذكر والأنثى في إطار شرعي ، إلا أنه قد يتم في البشر بين ذكر وأنثى بدون إطار شرعي فيما يسمى بالزنا كما قال تعالى :

﴿ وَلَا تَقْرَبُوا۟ ٱلزِّنَىٰٓ ۖ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴿٣٢﴾ ﴾[16] وفي آية أخرى قال تعالى

﴿ ٱلزَّانِيَةُ وَٱلزَّانِى فَٱجْلِدُوا۟ كُلَّ وَٰحِدٍ مِّنْهُمَا مِا۟ئَةَ جَلْدَةٍ ۖ وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٌ فِى دِينِ ٱللَّهِ إِن كُنتُمْ تُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ ۖ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَآئِفَةٌ مِّنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢﴾ ﴾[17]

أو بين ذكر وذكر فيما يسمى باللواط كما قال تعالى:

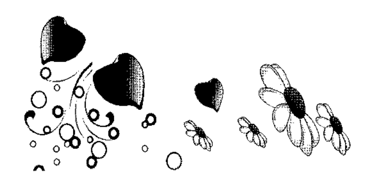
﴿ إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ ٱلرِّجَالَ شَهْوَةً مِّن دُونِ ٱلنِّسَآءِ ۚ بَلْ أَنتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ ﴿٨١﴾ ﴾[18] وفي الحديث:
(مَنْ وَجَدْتُمُوه يعملُ عَمَلَ قَوْمِ لُوطٍ، فاقْتُلوا الفاعلَ والمفعولَ به)[19]

أو بين أنثى وأنثى فيما يسمى بالسَّحاق كما يروى عن واثلة بن الأسقع رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (السَّحاقُ بَيْنَ النساء زنا بينهن)[20]

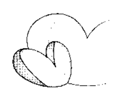
وهذا ما يعاقب عليه الدين الإسلامي وحدَّ له الحدود الشرعية ، كما يمكن أن تتم هذه الممارسة بصور شاذة متعددة على سبيل المثال« الجنس الشرجي » وهو الإتيان من الدبر ، أو عبر أدوات أخرى غير فطرية ، وقد تصل الممارسة مع بعض الحيوانات فيما يسمى « بالشذوذ الحيواني » ، أو قد يمارس البعض العادة السرية للوصول إلى المتعة الجنسية بدون جماع ، وهناك « الجماع الجنسي » «والجماع النفسي» «والجماع الخيالي» «والجماع الهاتفي» « والجماع الإلكتروني ».

---

١٦) سورة الإسراء آية ٣٢/١٧
١٧) سورة النور آية ٢/٢٤
١٨) سورة الأعراف آية ٨١/٧
١٩) أخرجه أبو داود. و قال الألبانى حسن صحيح (انظر صحيح أبي داود ٤٤٦٢) وقال العلامه أحمد شاكر في «عمدة التفسير» إسناد صحيح ٤٧٤/١
٢٠) رواه الطبراني في (المعجم الكبير) من حديث واثله بن الأسقع الليثي وقال الألباني في (ضعيف الجامع ٣٣٣٨) ضعيف جدا







كيف ننظر إلى عالَم الإنسان

٧٠

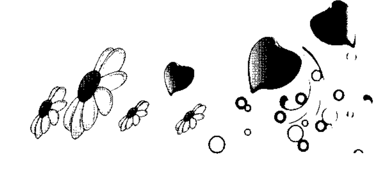
أذكر عندما كنت في المرحلة الإعدادية ، وفي حصة مدرس العلوم ، كان المعلم متوتراً نوعاً ما ، لا يعرف كيف يركب الكلمات التي تشرح الدرس بصورة متوازنة ، والسبب هو موضوع الجهاز التناسلي للرجل والمرأة ، ولا زلت أذكر نظرات المدرس وهي تتطاير يمينا ويسارا في محاولة لتجنب نظراتنا ونحن نستمع لهذا الدرس وسط همسات البعض وتعليقات الآخرين ، وفي قرارة أنفسنا بأنه يتحدث عن جهاز جديد لم يخرج للكون ، يخالف كل الأجهزة التي يحتويها جسدنا النحيل ، أو التي لا توجد لدى الكائنات الأخرى ، حتى أدركنا بأننا أمام موضوع شائك لا ينبغي التحدث بشأنه أو حتى نتجرأ بطرح السؤال عنه ، والغريب أنه في نهاية الدرس لم يتجرأ أحدا منا برفع يديه لطرح سؤال عن الموضوع .

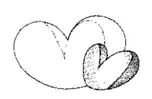
لقد تبرمجنا منذ صغرنا على أن الخوض في العلاقة الجنسية وفي كل ما يتعلق بها من الأشياء المحرمة،وكنا نحكم على من يتكلم فيه على إنه من ذوي الارتكاس الخلقي ، وهذا مؤشر واضح على تراجع كبير في ثقافتنا الخاصة والعامة حول المواضيع الجنسية من حيث طبيعة ومسالك هذه الحياة ، ومن حيث أبعادها ومشاكلها إلى غير ذلك من الأمور المتعلقة بها. وهذا لا يقتصر على الثقافة الفردية لعامة الناس، وإنما يشمل أيضا أولئك الذين يجب أن يلموا بالحقائق الأساسية والمناسبة عن الأمور العلاقة السريرية والذين هم على عتبات الزواج ، حيث لا تقدم المناهج التعليمية -فضلاً عن أجهزة الإعلام- أية مساهمة حقيقية في هذا الاتجاه.

فالمناهج الدراسية المقررة أو غير المقررة وفي جميع مراحل الدراسة من ابتدائية ومتوسطة وثانوية ، وفي الكليات والجامعات هذه المناهج الدراسيه تكاد تكون خالية إن لم تكن خالية كليا من أي إشارة إلى المواضيع المتعلقة بالحياة الفطرية التي يمارسها الفرد منذ نشأته وكيفية التتلمذ على هذه السلوكيات التي عالجها القرآن الكريم عبر العديد من الآيات الموضحة للآداب والأخلاقيات المتعلقة بالجنس ، وفي كليات الطب لا تدرج العلاقة السريرية في مناهجها، ويغض النظر عنها عادة حتى في تلك المجالات من الدراسة التي تتطلب بالضرورة الإحاطة بها.

يقول د. محمود أبو دف أستاذ أصول التربية المشارك في الجامعة الإسلامية بغزة (صاحب رسالة ماجستير حول التربية الجنسية في الإسلام) في الإشارة إلى تقصير الدعاة المعاصرين في هذا الجانب، فإنه يؤكد أن الداعية







المسلم ملزم بالخوض في قضايا التربية الجنسية؛ لأن ذلك يندرج ضمن واجباته التربوية تجاه المجتمع.

وقال: "الدعاة يمكن أن يقدموا نمطاً من الخبرة التي تقي الشباب من الزلل والانحراف، وقد كان الأنبياء جميعاً يمارسون الدعوة إلى الله وكانت لهم توجيهات عديدة فيما يخص تعديل السلوك الغريزي المرتبط بالثقافة الجنسية، كسيدنا لوط عليه السلام".

في وقتنا الحاضر وفي ظل هذه الثقافات المفتوحة على مصراعيها ، أصبح الحصول على مثل هذه المعلومات في منتهى السهولة واليسر ، لدرجة أن الفرد في زماننا بإمكانه أن يجد الشيء الكثير من المعرفة حول تلك المواضيع ولا يستطيع أن يدعي أحد منا جهله بالأمور الجنسية حتى المراهقين والأطفال ، فإذا لم نبصّر أبناءنا بمسائل الجنس وتفاصيله فإنهم سيعرفونها من غيرنا، فهذه فطرة لا نستطيع إغفالها، فإذا لم نهذبها ونضبطها، فسينفلت الكثير من أبنائنا كالذين تفلتوا من قبلهم ، لأن الكل غدا يتمتع بثقافة جنسية ولكن هل هذه الثقافة صحيحة وسليمة أم هي أمور خاطئة مترسبة بشكل خاطئ في نفوسنا وماهو مصدر هذه الثقافة ومن أين تم استفاؤها ؟

عالم الاجتماع وخبير العلوم الجنسية الصيني «لي ين خه» ، حلّل أسباب المشاكل الجنسية فيقول: إن الانفتاح الجنسي العارم والمنتشر بصورة عشوائية بين الطلاب الشباب اليوم يمثل تياراً عارماً لا يقاوم ، خاصة وأن معظم المعلومات التي يتم تحصيلها تكون مرتبطة بإشباع الغريزة الشهوانية الآنية ، فعلى الجهات المعنية أن تتخذ عدداً من التدابير تشمل :

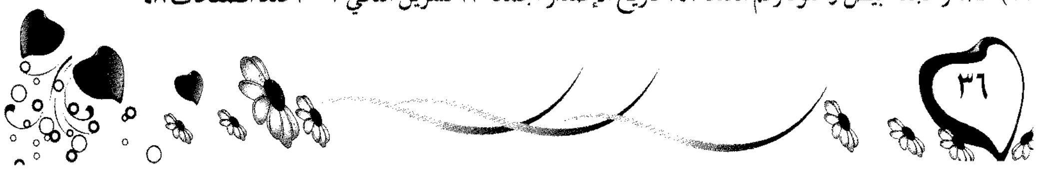
أولا : نشر التوعية بالمعارف الجنسية في أوانه .

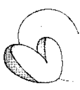
ثانيا: تغطية المعارف حول العلاقات السببية بين الجنس والأمراض، مثل الزهري والإيدز ." .

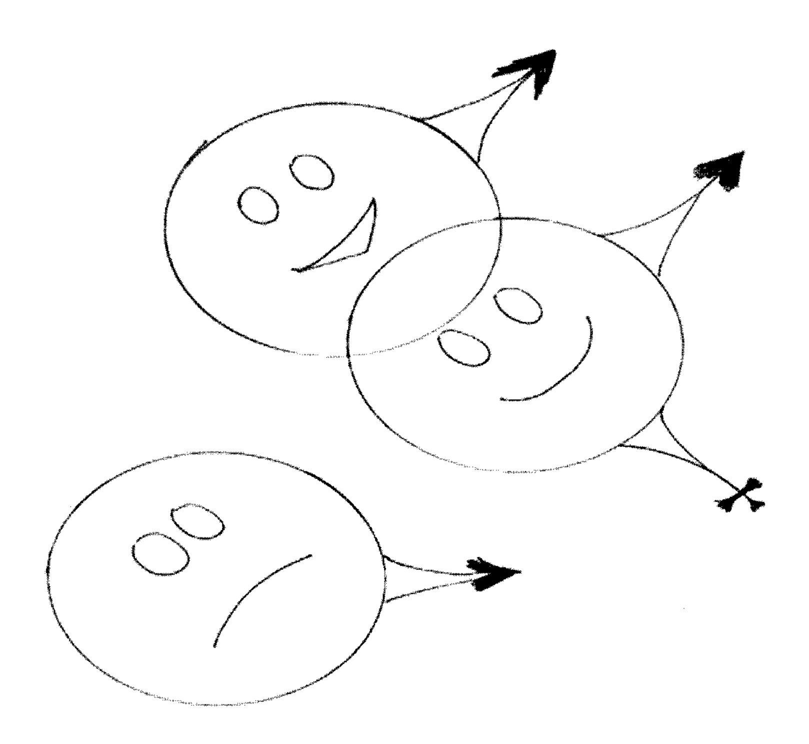
كما كشفت دراسة ميدانية أجرتها جامعة «شنتشن» في «شانغهاي» أن هناك حاجة ماسة بين الشباب للمواد المدرسية حول الجنس وتوابعه، ولا يعرف الطلاب كيفية الاهتمام بالصحة الجنسية ، ومشاكل كثيرة وأسئلة حائرة بحاجة إلى إجابات، حتى لا يحدث ما لا يحمد عقباه .

على الرغم من الانفتاح الإعلامي الفضائي لايزال المجتمع يعاني من شح واضح في الدراسات والأبحاث حول الجنس والتربية والثقافة الجنسية، التي يعد درباً من الاستحالة التطرق إليها في الدراسات العلمية الاجتماعية في الجامعات والكليات التي لم نجد لديها سوى بعض الدراسات الصغيرة والتي تقوم على مستوى ضيق، كالتخرج وليس أبحاث دكتوراه أو ماجستير.[٢١]

٢١) المصدر مجلة أبيض وأسود رقم العدد ٢٤٣ تاريخ الإصدار الجمعة ٢٣ تشرين الثاني ٢٠٠٧عدد الصفحات ٤٨

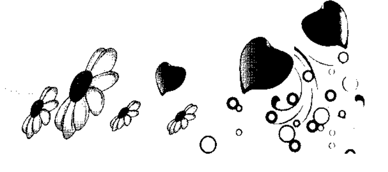


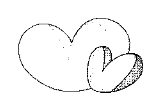


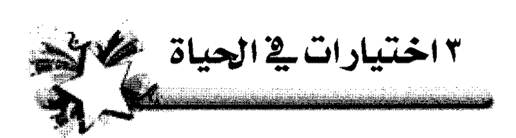












٣ اختيارات في الحياة

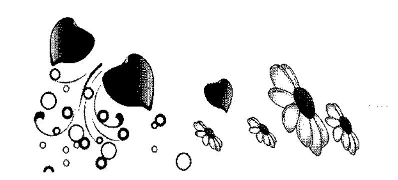
الواقع الحقيقي يقول إنَّ الغريزة الإنسانية لم تعد قاصرة على عالم الزواج فحسب ، فوجود الغريزة أمر لابد منه في الإنسان ، ولا يمكن إنكاره أو تجاهله ، ولكن المشكلة تدور حول كيفية التعامل معها ، فالكثير من الكتب والبحوث التي تطرقت إلى العلاقة بين الغريزة والإنسان ، انقسمت إلى ثلاثة محاور أساسية وهي :

الرأي القائل بضرورة منعها و السيطرة عليها بشكل كامل فالخوض فيها من الأمور القبيحة التي لا تتناسب مع شخصية المتكلم .

الرأي القائل بتعديل الغريزة والحيلولة دون تناميها ولا يتم تأمينها إلا في أطر الضوابط الشرعية والخوض فيها ينبغي أن يكون مقيداً ومشروطاً .

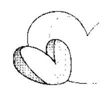
الرأي الثالث الذي يقول بالحرية المطلقة والتحلل الأخلاقي ويعتبر أن مِنْ حق الإنسان أن يشبع غريزته بالطريقة التي يريدها .









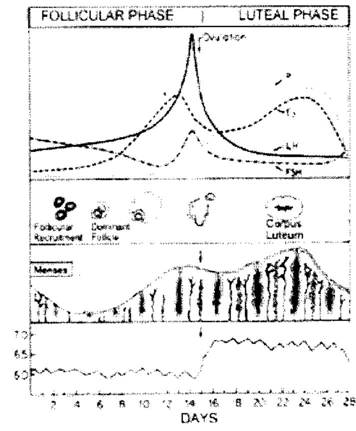


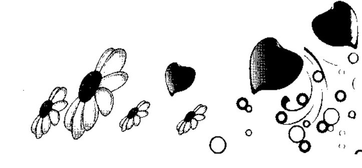
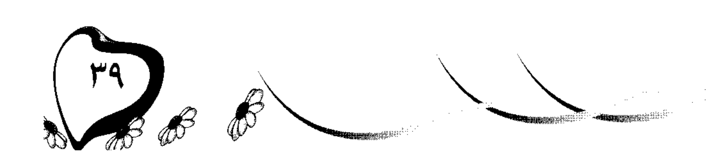
ظاهرة السعار الجنسي لدى الأزواج

ما هو تعريف الخيانة الزوجية : حسب التعريف الطبي المتبع عالمياً فإن تشخيص حالة الخيانة الزوجية ، ـسوم على الأعراض والعلامات السلوكية التي يساعد على تصنيفها بأنها سلوك ملزم لا يمكن للفرد أن يقاومه والذي يتعارض مع القواعد الأساسية لحياة جنسية طبيعية ويؤثر على العلاقات الزوجية والاجتماعية.

تعد رغبة الزوج في ممارسة الجنس بصورة شهوانية ومع أي أنثى كانت حالة مرضية دفينة في العقل الباطن ـطلق عليها علماء النفس «ظاهرة السعار الجنسي» أو «ظاهرة الإدمان على الجنس» أو «الغلمة» أو «الهوس الجنسي» . ونعتها البعض الآخر بفقدان السيطرة على النزوة الجنسية أو بالسلوك الملزم الاستحواذي ويصاب ـها الرجال عادة بنسبة تفوق تلك التي تحصل عند النساء ، صحيح أنه لا توجد إحصائية علي مستوي العالم ـدر أعداد ملايين الرجال الذين خانوا زوجاتهم، لكن الدراسة الأمريكية الشهيرة للعالم «قوميسون» تؤكد أن ٧٠ ٪ من الأزواج قد خانوا زوجاتهم في فترة من فترات حياتهم الزوجية، وأن ٩٠٪ منهم لجأوا إلى الخيانة بعدما فترت العلاقة الجنسية بين الزوجين وأصبحت الزوجة باردة لاتهتم بحاجة شريكها من الناحية الجنسية .

ويوضح هذا الشكل الهرمونات فالهرمونات لدى المراة طيف تمر بمرحلة تذبذب على مدى الشهر على عكس الرجل الذي يكون في نطاق ثابت منذ سن البلوغ .



أعراض الخيانة الزوجية

تشمل أعراض تلك الحالة الخطيرة عدة ممارسات تكاد تكون ظاهرة للعيان ويعتمد عليها الأخصائيون عادة من أجل تشخيصها . ومن المعروف أن هؤلاء الأشخاص متزوجون عامة، ولكنهم يجدون صعوبة بتوطيد علاقات حميمة مع زوجاتهن وقلما يشبعون جنسياً من الجامعه رغم محاولاتهم المتكررة فتصبح حياتهم خالية من المودة والعاطفة والحنان والحب والاحترام

يتعلمون الجنس كوسيلة للتهرب من اضطرابات نفسية أخرى كالتوحد والانعزال والقنوط والقلق والاكتئاب والضغط الفكري .

- اللجوء إلى إقامة علاقات نسائية متعددة خارج إطار العلاقة الزوجية وعدم الاكتفاء بعلاقة واحدة على الغالب .

- التعرف على مختلف النساء واعتبارهم مجرد أدوات لإشباع الغريزة الجنسية الجامحة .

- مطاردة النساء عشوائياً على أنواعهن واختلاف أعمارهن ومستواهن الاجتماعي والثقافي وفي كل المجالات والأماكن .

- ممارسة العادة السرية بطريقة عشوائية ومتواصلة يومياً .

- التلذذ بالجنس بطريقة نرجسية أو سادية بواسطة التلذذ بالوجع شخصياً أو توجيهه إلى الشريك أثناء الجماع .

- الشعور بالحاجة الملحة للمجانسة في حال الإصابة بالضغط الفكري أو القلق أو الكآبة .

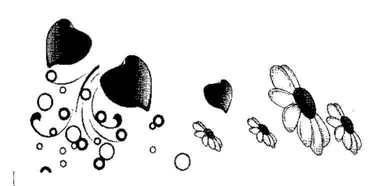
- فقدان القدرة على ترسيخ العلاقات العائلية والاجتماعية السليمة .

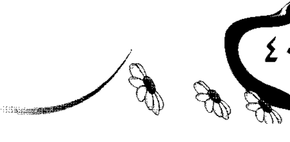
- استعمال مواقع الإنترنت أو الاتصالات الهاتفية الإباحية بكثافة .

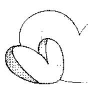
- الإصابة ببعض الأمراض الجسدية المزمنة كالزهري وغيرها .

- كثرة الاضطرابات النفسية والدخول في حالات انهيار نفسي وعاطفي .

- ضعف العلاقة العاطفية أو فقدانها مع الزوجة والشعور بالملل الجنسي .







كيف نعالج الزوج الخائن

إن معظم الأشخاص المصابين بمرض الخيانة الزوجية يحتاجون إلى المعالجة الطبية ، لأن محاولاتهم لوضع حد لشذوذهم الجنسي تبوء بالفشل في أغلب تلك الحالات خصوصاً إذا ما اعترفوا بعدم قدرتهم بالتحكم بهذا الهوس أو تعرضهم إلى المشاكل العائلية والاجتماعية والمهنية والقانونية أو اعتبارهم الصادق أن الجنس أصبح كابوساً لا يستطيعون التخلص منه.

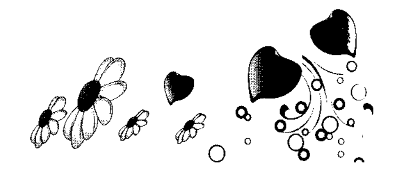
وهذه الحالة المرضية يجب تشخيصها ومعالجتها لتفادي آثارها المدمرة لتأثيرها المباشر وانعكاساتها السلبية على العلاقات الزوجية والاجتماعية والمهنية خصوصاً إذا ما حالت دون أن يستطيع الشخص المصاب بها مزاولة نشاطاته اليومية فضلاً عن عدم قدرته من أن يقلل أو يضع حداً لهذه الممارسة الشاذة وكبح جماعها رغم جميع محاولاته .

أما عن وسائل العلاج فلها عدة طرق يستخدمها أخصائيو الأمراض النفسية الذين يملكون العديد من الأدوات النفسية في التعامل مع تلك الحالات .

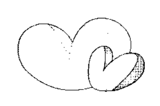
العلاج النفسي الفردي أو الجماعي الذي ترتكز على التأكيد على أن الجنس يجب أن يكون جزءاً من علاقة حميمة بين الزوجين قوامها الحب والحنان والمودة والاحترام المتبادل حسب التعاليم الإلهية والقيم الشرعية ، وأنه لا يجوز استعماله بطريقة عشوائية لمعالجة الاضطرابات النفسية والاجتماعية والشخصية التي تحتاج إلى تكييف شخصي وعلاج خاص وتقوم المعالجة النفسية على تشخيص أسباب هذا السلوك الجنسي الشاذ والتطرق إليه بكل موضوعية واكتشاف جذوره ومناقشته مع المريض أو المريضة بكل صراحة.

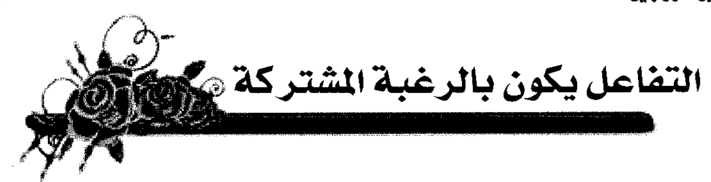
- وتشمل المعالجة أيضاً اللجوء إلى أخصائي المشاكل الزوجية الذي يستطيع أن يساعد الزوجين على وضع حد للمشاكل النابعة من الكابوس الجنسي.

وتشمل أحياناً استعمال مضادات الاكتئاب تحت إشراف أخصائي الأمراض النفسية، وخصوصاً عقار نالتريكسون المستعمل عادة لمعالجة الإدمان على الكحول والمخدرات والذي برهن عن فعاليته في حالات السعار الجنسي الذي يسيطر على الشخص ، حيث يعمل هذا العقار على كبح رغبة الفرد في ممارسة الجنس بصورة عشوائية لا أخلاقية .









التفاعل يكون بالرغبة المشتركة

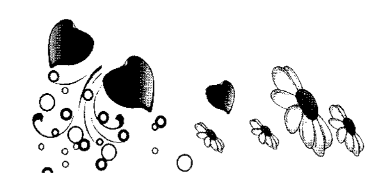
الزواج عبارة عن علاقة متكاملة الجوانب قبل أن تكون جنسيه صرفة ، هو مجموعة من الممارسات والسلوكيات تحدث بين الأزواج تشكّل واقع هذه الحياة الجديدة.

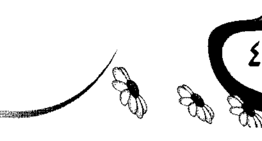
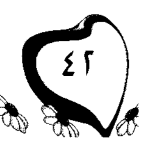
والزواج في حقيقته عبارة عن مشاعر دافئة ورغبات مشتركة ومزاج معتدل وخبرة متمكنة وتجربة رائعة ، فلا يمنع أن نناقش مسألة العلاقة الحميمية التي تعد أساس الحياة الزوجية وأداة لاستمرارها .

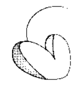
إن الجنس لغة لها مفردات كثيرة ومتعددة لا يفهمها سوى الأزواج ، لا ننكر أن البعض جعلها في إطارات خاطئة وسلبية ، لكن ليس معنى ذلك أن كلمة الجنس عبارة عن حروف مقززة بسبب إكتسابها سمعة سيئة .

العملية الجنسية ليست مقتصرة على أداء حركات جسدية يقوم بها الرجل من أجل الوصول إلى الإشباع المطلوب ، كما أنها ليست عملية ميكانيكية بحتة ، الجنس الحقيقي هو تفاعل نفسي بين الشخص وذاته ، والشخص والآخر بكل ما فيه من مشاعر وأفكار ، حيث تستند العلاقة بأكملها إلى عنصر التهيئة النفسية قبل كل شيء والشعور بالطرف الآخر بكل الأحاسيس والمشاعر ، وقد أثبتت الدراسات أن مركز الإثارة في مخ المرأة مرتبط بالأذن حيث يمكن للكلمات اللطيفة أن تساعد على تهيئتها لممارسة هذه العلاقة أما بالنسبة للرجل فالأمر مرتبط إلى حد كبير بالبصر».

هذه الحقيقة أكدتها دراسة حديثة أجرتها جامعة «ديوك» بمدينة «درهام» في ولاية «نورث كارولينا» الأمريكية، حيث كشفت عن الاختلاف الواضح بين الجنسين في شتى الأمور والذي يرجع في الأساس إلى منطقة المخ الذي يختلف في تركيبته عن الأنثى ، حيث يمتاز مخ الرجل بوجود بعض المراكز التي تنشط عندما يرى امرأة جميلة فيشعر بالراحة والاستمتاع ، بينما مخ المرأة لا يتفاعل مع الصورة أو المنظر كما هو حال الرجل ولذا نجد المرأة لا تركز كثيرا على الرجال إذا ما مرت أمامهم على عكس الرجال الذين تلفتهم المرأة حال مرورها أثناء جلوسهم وقد يرفع البعض رأسه لينظر إليها ولهذا نجد النبي الكريم قد أوصى بإعطاء الطريق حقه وعدم النظر إلى النساء والتحديق بهن .

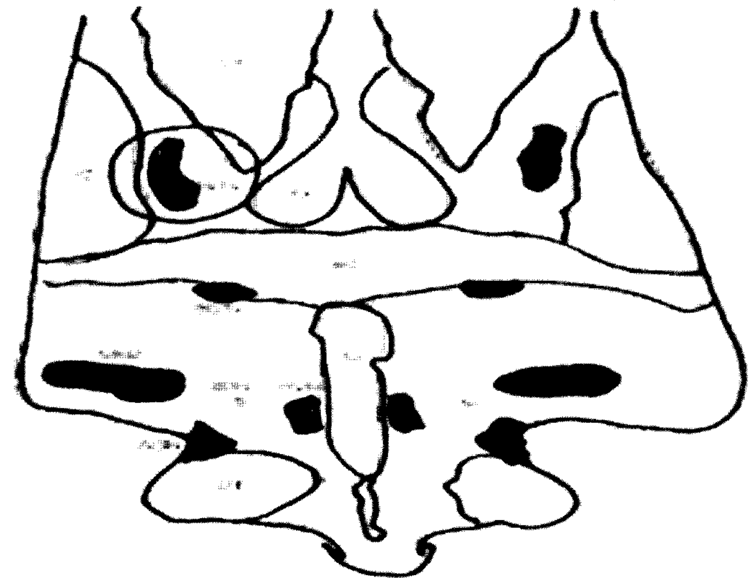






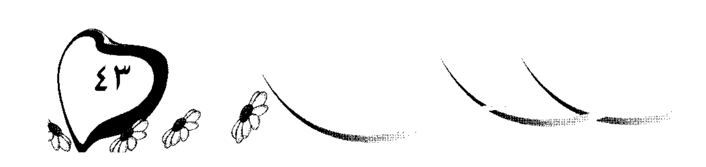
موقع الـ BSTc في الهايبوثلاموس والذي ينشط في منطقة الدماغ لدى الرجل

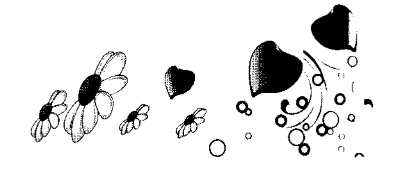


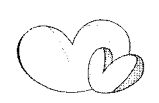
ومن جهة أخرى يشير العلماء إلى أحد أسباب الخلل في العلاقات: فيذكرون الخلل لا يكمن في العلاقات الجنسية فقط ولكن يمكن أن يطال العلاقات الإنسانية بين الجنسين، فقبل بناء العلاقة نحتاج إلى خرائط لتأسيس للطرفين وبواسطتها نصل إلى أن كل طرف لا ينبغي له أن يدير العلاقة وفقاً لرغبته واحتياجاته بل عليه أن يراعي الطرف الآخر ويتفهم احتياجاته ويلبيها»..

يذكر موقع (مايو كلينك الطبي) الإلكتروني أن الخلل في العلاقة الجنسية بين الزوجين يؤدي إلى نتائج وخيمة تنعكس على الحياة الزوجية بشكل عام ، فمع هذا الوضع المتأزّم يحتاجون إلى معالجة الوضع القائم لأن محاولاتهم لوضع حد لهذا التوتر الجنسي سوف تبوء بالفشل في أغلب تلك الحالات خصوصاً إذا ما اعترفوا بعدم قدرتهم على إدارة غرفة النوم ، مما ينتج عنه مشاكل عائلية واجتماعية ومهنية وقانونية أو اعتبارهم الصادق أن الجنس أصبح كابوساً لا يستطيعون التخلص منه.

فعندما تضطرب العلاقة فإنها تسبب اضطرابات نفسية تدفع الإنسان نحو الهواجس والإلزام وتعتبر كحالة فقدان التكييف لاضطرابات عاطفية تشمل اعتلال المزاج والشخصية ، كما تُولّد عند الزوجين أفكاراً واعتقادات خاطئة وشاذة حول الجنس : منها الخجل ، والعار ، وقلة الاعتبار . فيدفع الشخص إلى التطرف في العلاقات الجنسية ناهيك أن مزاولة الجنس كما أظهرته عدة دراسات حول هذا الموضوع يتم بدافع لا يقاوم



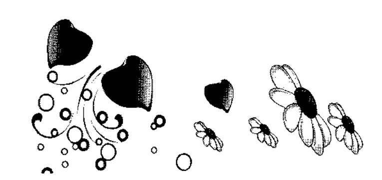


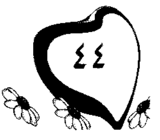


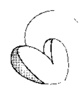
كمحاولة لوضع حد للاضطرابات النفسية : كالقلق ، والقنوط ، والكآبة ويفشل في معظم تلك الحالات فتعود تلك الاضطرابات إلى حالتها السابقة وبطريقة أسوأ مما كانت عليه .

ومن عواقب تلك الحالة التي تشدد على ضرورة الاستشارة الطبية إهمال الزوجة أو الزوج والخيانة الزوجية مما قد يؤدي إلى الطلاق وصرف المبالغ الطائلة على المومسات والمواقع الإباحية والإصابة بالأمراض الزهرية والاعتقال والحمل غير الشرعي وفقدان الوظيفة والإدمان والمخدرات والشعور بالعار والذنب تجاه الزوجة والأولاد وفقدان القدرة على ترسيخ العلاقات العائلية والاجتماعية السليمة .

ولتوضيح مدى تلك المضاعفات إليكم قصة حقيقية لامرأة في إحدى الدول العربية ، حيث كانت هذه السيدة مصابة بمرض نفسي يطلق عليه مرض الهوس الجنسي والذي يدعى الغلمة النسوية وهي متزوجة من رجل بالغ الثراء يربطهما معاً الحب والألفة والمودة والحنان إلا أنها سقطت في هذا المستنقع القذر بإقامتها للعديد من العلاقات العاطفية ورغبتها في التحرش من جانب الرجال في الأسواق والطرقات العامة ، حيث ذاع صيتها وانتشرت أخبارها ومغامراتها فلوثت سمعتها وسمعة زوجها وأولادها ولم تتمكن رغم كل محاولاتها ونصائح أهلها وأصدقائها من كبح هذا الكابوس الجنسي الذي تسبب لها بالأمراض الزهرية والاضطرابات النفسية والعار وعقدة الذنب والقنوط والاكتئاب ، وما لبث أن طلب زوجها الطلاق منها عندما اكتشف خيانتها البشعة مع أحدهم ، ولكنها للأسف لم ترتدع عن فعلتها القبيحة ، وظلت تمارس انحرافها الجنسي البذيء بكل إباحية وعشوائية فنفر منها أولادها وعائلتها وأصدقاؤها ولوثت سمعة بناتها وأخواتها ،ورغم كل ذلك رفضت الاستشارة الطبية واللجوء إلى المعالجة النفسية لإستدراك الوضع ، مدعية أنها تستطيع مقاومة هذا الدافع الجنسي متى أرادت رغم فشلها المتكرر كبحه فعاشت حياة تعيسة يغلفها الخوف والارتباك والإنكار والقلق والقنوط والكآبة لدرجة باتت تفكر مراراً في التخلص من حياتها عبر محاولة الانتحار ، فحبذا لو استشارت تلك السيدة الأخصائيين النفسيين وطرقت أبواب المختصين في معالجة مثل هذه السلوكيات في أول الطريق لكانت حافظت على صحتها وشرفها واحترامها الذاتي وزوجها وعائلتها وأصدقائها قبل فوات الأوان.





ما الفرق بين الحياء والخجل

كثيراً ما نجدنا معترضين على فكرة الثقافة الجنسية ، وكثيرون هم من يعارضونها فقط من أجل الخجل ولا يجب أن يتم تداولها... لكنهم يُلبسون هذا الخجل أثواباً كثيرة منها الحرام ومنها أنه باب لتعريف الشباب وفتح أعينهم على الجنس الفاضح ، لذا فمن باب أولى سده بحجة سد الذرائع .

أعتقد أن هناك فرقاً كبيراً قد أحيط بمعنى الحياء والخجل ، والكثير من الأزواج لا يستطيع أن يفرق بينهما مما أدى إلى بناء حاجز منيع بين الزوج وبين معرفة تقاليد دينه فيما يتعلق بحياته الخاصة مع شريك حياته وهذا الجانب يشمل كل ما له صلة بالأعضاء التناسلية أو بالمتعة السريرية.

فلكي نبين الفرق بين المصطلحين نورد بعض المواقف التي تورد معنى الحياء كما جاء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فعن عبدالله بن عمر رضى الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم مَرَّ عَلَى رَجُلٍ مِنَ الأَنْصَارِ وهو يعظ أَخَاهُ فِي الحَيَاءِ . فَقَال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (دَعْهُ فإِنَّ الحياءَ مِنَ الإيمانِ) [٢٢]

وعن عبد الله بن مسعود قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم : (إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسُ مِنْ كَلامِ النُّبوةِ الأُولى: إذا لم تستحي فاصْنَعْ مَا شِئْتَ) [٢٣]

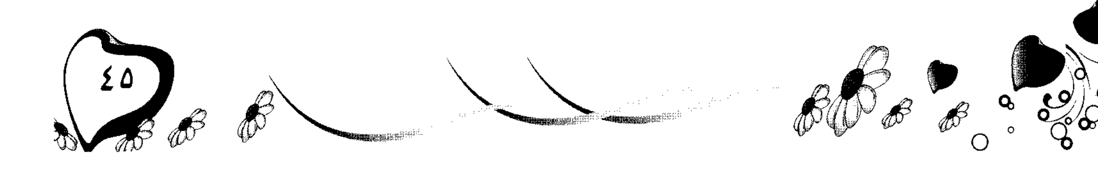
وعن عِمْران بن حُصَيْن قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: « الحَياءُ لا يأتي إلا بخير»، فقال بُشَيْرُ بْنُ كعب: مكتوبٌ في الحكمة، إنَّ من الحياءِ وقاراً، وإن من الحياءِ سَكينةً فقال له عِمران: أُحَدثُك عن رسول الله صلى الله عليه وسلم وتحدُّثني عن صَحِيفَتك!. [٢٤]

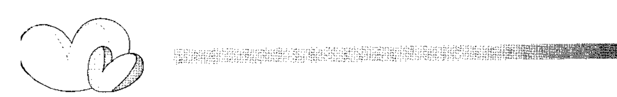
والحياء شعبة من الإيمان ، وهو لغةً : «تغير وانكسار يعتري الإنسان من خوف ما يعاب به»، وفي الشرع خلق يبعث على اجتناب القبيح، ويمنع من التقصير في حق ذي الحق، لهذا جاء عن الحافظ ابن حجر : "الحياء خير كله . لكن الحياء الذي ينشأ عنه الإخلال بالحقوق ليس حياء شرعيًا بل هو عجز ومهانة".

وحتى نسمي الأشياء بأسمائها يجب علينا أن نفرق بين الحياء الشرعي وبين الخجل المَرضيِّ ، ولننظر الآن كيف صحح أنس رضي الله عنه فهم ابنته للحياء الشرعي: - فعن ثَابت البُنَانيِّ قال: «كنت عند أنس وعنده ابنةٌ له. قال أنسٌ: جاءت امرأةٌ إلى رسول الله صلى الله عليه وسلمَ تَعْرِضُ عليه نَفْسَها، قالت: يا رَسولَ الله ، ألك بي

---

٢٢) رواه البخاري ومسلم.
٢٣) رواه البخاري.
٢٤) رواه البخاري ومسلم.





حَاجةٌ ؟ فقالت بنتُ أنس: ما أَقلَّ حَيَاءَها! واسَوْأَتَاهُ..واسوأتاه. قال: هي خَيْرٌ منك، رَغِبَتْ في النَّبي صلى الله عليه وسلم فعرضت عليه نَفْسَها"[٢٥]

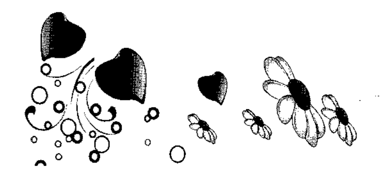
الموقف الأول : عن عائشة رضي الله عنها أن أسماء سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن غسل المَحيض فقال: تأخذُ إحَداكُنَّ ماءَها وسِدْرَتها فَتطَهَّرُ فتحسنُ الطُهورَ، ثم تَصُبُّ على رَأْسِهَا فَتَدْلُكُهُ دَلْكًا شديدًا حتى تبلغ شئون رأسها ، ثم تصب عليه الماء ثم تأخذ فِرْصَةً مُمَسَّكة فتطهَّرُ بها، فقالت أسماء: وكيف تُطهَّر بها؟ قال: سبحان الله تَطَهَّرِينَ بها، فقالت عائشة -كأنها تُخْفي ذلك- تَتَبعَّين أثر الدم، وسألته عن غسل الجنابة فقال: تأخذ ماء فتطهَّرُ فتحسِنُ الطَّهورَ أو تُبْلِغُ الطُّهُورَ، ثم تَصُبُّ على رَأْسِها فَتَدْلُكُه حتى تبلغ شُئونَ رأسها ثم تُفيض عليها الماءَ. فقالت عائشة: نِعْمَ النساءُ نساءُ الأنصارِ، لم يكن يمنعُهُنَّ الحياءُ أن يتفقَّهْنَ في الدين.[٢٦].

الموقف الثاني : منع النبي عليه الصلاة والسلام الثلاثة الذين أراد أحدهم قطع الشهوة الجنسية نهائيا بالاختصاء والامتناع عن الزواج ، فقال «أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له، ولكني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء. فمن رَغِب عن سنتي فليس مني»[٢٧] ، كما قرر بعد الزواج حق كل من الزوجين في الاستجابة لهذا الدافع، ورغَّب في عمل العلاقة السريرية إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحديث الصحيح: «وفي بُضْعِ أَحدِكُمْ (أي فرجه) صَدَقةٌ. قالوا: يا رسولَ الله، أيأتي أحدُنا شهوتَهُ ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وِزرٌ .فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجرًا . »[٢٨]

الموقف الثالث : عن أم سَلَمَة قالت: جاءت أُمُّ سُلَيم إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: يا رسول الله، إن الله لا يَسْتحيي من الحقِّ فهل على المرأة مِنْ غُسْلٍ إذا احتلمت؟ قال رسول الله صلى الله عليه وسلم نعم إذا رأت الماء. فقالت أمُ سَلَمَةَ: يا رسول الله.. و تحتلم والمرأة ؟ فقالت . تَرِبَتْ يداك . فبم يشبهها ولدها؟.[٢٩].

الموقف الرابع : عن أبي موسى قال: اختلف في ذلك رهْطٌ من المهاجرينَ والأنصارِ فقال الأنصاريون: لا يجبُ الغُسْلُ إلا من الدَّفْقِ أو من الماءِ، وقال المهاجرون: بل إذا خَالَط فقد وَجَبَ الغُسْلُ، قال أبو موسى: فأنا أَشْفيكمُ من ذلك، فقُمْتُ فاستأذَنْتُ على عائشةَ فأُذِنَ لي، فقلتُ لها : يا أماهُ أو يا أمَ المؤمنين إني أُرِيد أن أسألك عن شيء واني أَسْتَحييك، فقالت: لا تستحيي أن تسألني عما كنت سائلاً عنه أمك التي ولدتْك، فإنما أنا أُمُّك، قلت: فما يُوجبُ الغسلَ؟ قالت: على الخبيرِ سقطت، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا جلس بين شُعبها

٢٥) رواه البخاري
٢٦) رواه البخاري ومسلم وهذه رواية مسلم
٢٧) صحيح صححه الألباني في (غاية المراد ٢٠٨)
٢٨) رواه مسلم و اللفظ له
٢٩) رواه البخاري ومسلم







٧. ...ع ومسّ الختانُ الختانَ، فقد وَجَبَ الغُسْل.[٣٠].

الموقف الخامس : ورد في فتح الباري عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال: كنتُ رجلاً مذّاءً ...ستحييتُ أن أسألَ رسولَ الله صلى الله عليه وسلم (وفي رواية: لمكان ابنته) فأمرتُ المقدادَ بن الأسود فسأله ...ال فيه الوضوءُ. رواه البخاري ومسلم. وفي رواية عند أبي داود عن علي قال: «كنت رجلاً مذاءً، فجعلت أغتسل ... تشقَّقَ ظَهْري»صححه الألباني وفي رواية لأبي داود: عن المقداد بن الأسود «أن علي بن أبي طالب أمره أن ...ال رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الرجل إذا دنَا من أهله فَخَرَجَ منه المَذْيُ ماذا عليه؟ قال علي فإن عندي ... وأنا استحيي أن أسأله. قال المقدادُ: فسألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن ذلك فقال: «إذا وجد أحدكم ...ك فلينضح فرجه، وليتوضأ وُضُوءَه للصلاة".[٣١].

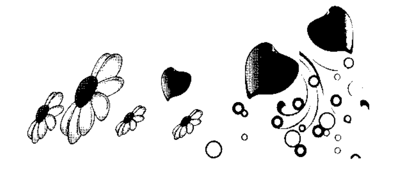
...نظر كيف عالج القرآن الكريم في أدبٍ كثيراً من القضايا التي لها علاقة بالحياة بين الأزواج وسطر لنا ...اذج ترسم لنا كيف لا يمنع الحياء من قول الحق أو فعل الخير حتي وإن كانت متعلقة بالمسائل الجنسية بين ...زوجين، ولم يمنع هذا الحياء الجم، رسول الله صلى الله عليه وسلم من أن يعلم الناس أمور العلاقة الجنسية، ويستمع إلى أسئلتهم وشكواهم المتعلقة بالجنس في سماحة ويسر، حتى وإن كانت بعض تلك الأسئلة والشكاوى صارخة التعبير.

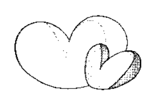


٣٠) رواه مسلم

٣١) صحيح . صححه الألباني فى صحيح أبى داود ٢٠٧ . وفي صحيح النسائي ١٥٦







مستويات العملية الجنسية بين الزوجين

الكل يعلم أن العملية الجنسية بين الذكر والأنثى تبدأ أولا بالإثارة الجنسية (بانتصاب القضيب عند الذكر و اتساع فتحة المهبل عند الأنثى) .

وتحتاج الأنثى عادة ٣٠ دقيقة تقريباً من الإثارة أو أكثر حتى تصل إلى درجة التفاعل القصوى مع الزوج، وتجد نفسها مهيأة للتجاوب الكامل مع شريكها .

ثم تتم مرحلة الإيلاج عبر دخول القضيب الذكري في المهبل الأنثوي، ويتم غالباً خلالها حدوث ما يسمى «بهزة الجماع»، لدى الطرفين (رغم أن الإناث اللواتي لم تتم إثارتهن بالشكل الكافي تتأخر بالوصول إلى هزة الجماع) التي تتزامن مع القذف عند الذكر وانقباضات المهبل والرحم لدى الانثى، وهذه الأخيرة تساهم في وصول السائل المنوي إلى قناة «فالوب» ويؤدي ذلك إلى الحمل في حال وجود البويضة في الثلث الأول من القناة.

ومما قاله الإمام أبي حامد الغزالي في «إحياء علوم الدين» في هذا الشأن: «إذا قضى الرجل وطَره فليتمهلْ على أهله حتى تقضي هي أيضاً نهمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر فتهيج شهوتها ، ثم القعود عنها إيذاء لها.

وقد قسم علماء النفس النشوة الجنسية إلى ٥ مستويات أساسية هى كالتالي :-

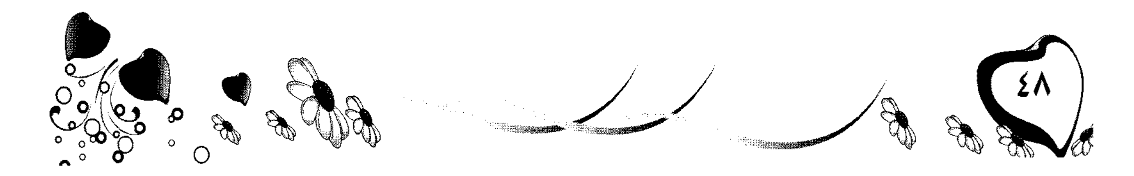
- النشوة البيولوجية (Biological orgasm) : وهى تحدث نتيجة التفاعل الجسدى لأعضاء الجنس خاصة البظر والمهبل .

- النشوة العاطفية (Biological orgasm): وهى بلوغ حالة الحب بين الزوجين إلى قمتها حيث حدث الاقتراب فالالتحام فالذوبان العذب والرقيق واللذيذ .

- النشوة الإرتجاعية (Feed back orgasm) : وهى تحدث حين يرى أحد الطرفين (أو كلاهما) سعادة الآخر فيسعد لذلك ويشعر بالنشوة حتى ولو لم يكن قد وصل إلى النشوة البيولوجية .

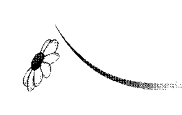
- النشوة الاجتماعية (Social orgasm): وهى تحدث حين يكون الزوجان متوافقين فى حياتهما الاجتماعية ، وكأن نجاحهما الإجتماعى يتواصل مع نجاحهما فى بلوغ نشوة الجماع فتتصل دائرتى النجاح وتعطى نشوة أوسع وأعمق .

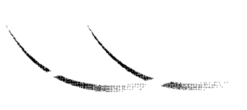
- النشوة الروحية (Spiritual orgasm): فحين تكون المستويات الروحية نشطة لدى كلاالزوجين يحدث تلاقى بين النشاط الروحي والنشاط الجسدي والاجتماعي فى صورة دوائر متداخله وآخذة فى الاتساع

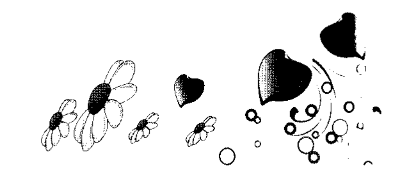


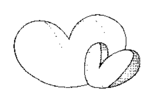


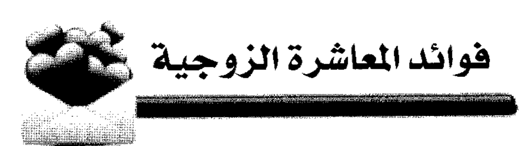












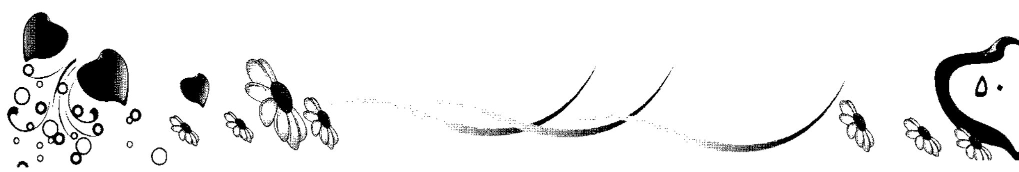
فوائد المعاشرة الزوجية

من جيد إلى اداء أفضل

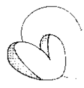
خلاصة الفكرة التي أريد أن أوصلها إليك هي الفكرة التي تقول بأن الارتقاء في أدائنا الزوجي من حالة الأسلوب المتردي أو الجيد في التعامل مع شريك الحياة إلى حالة الأداء الفعال ، يتطلب من الشريكين إدراك جوانبها وانعكاساتها على حياتهما الزوجية بصورة عامة ، فقد يمارس بعض الأزواج عملا جيداً في أداء واجباته الزوجية ، ولكنه غير كاف لصنع السعادة التي ترغب بها كلّ زوجة . والأمر ينعكس على الزوج كذلك ، فليست السعادة والراحة هي أن تتقن الزوجة مهارات الطبخ والتنظيف وغسل الملابس ، وطاعة الزوج ولُبس الجميل من الثياب ، فهي مناسبة لصنع حياة زوجية سعيدة ولكنها تعجز وحدها عن صنع حياة رومانسية رائعة خاصة إذا ما خيم الليل عليهما وتوجه كلٌّ منهما إلى غرفة النوم .

وحتى ننتقل من مرحلة الجيد إلى مرحلة الرائع علينا أن نركز على خمسة محاور:

- التعامل مع شريك الحياة على طريقة النحلة التي تقوم بعملية دوران كاملة على الزهرة قبل أن تصل إلى رحيقها .
- تحديد معنى الروعة في الأداء المشترك .
- انجاز المهمة بأسلوب هادئ وبجهد قليل مع إطالة الوقت .
- الموهبة في الوصول إلى الراحة النفسية والإشباع الجسدي .
- تشغيل كافة المحركات الجسدية والنفسية التي تؤدي إلى الإثارة المطلوبة .
- وهذا ما سوف نتناوله من خلال هذه السلسلة بشيء من التفصيل.







كيف تمارس الحب عبر ٣٦٠ درجة

إن العلاقة السريرية بين الزوجين أمر له أثره الكبير في الحياة الزوجية ، قد يؤدي عدم الاهتمام بها ، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة ، وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية برُمَّتها.

هذا ما تمخضت عنه النتائج والأبحاث والدراسات خلال هذا القرن ، إذ تؤكد الدراسات على أن حياتنا الجنسية وثيقة الصلة بحياتنا النفسية والعاطفية ، وأن تكامل الحياتين يضمن إنفراج المشكلات بصفة عامة ويؤدي إلى هدوء الحياة الإنسانية ، وأن تعثر أي منهما ينعكس مباشرة على الناحية الأخرى ، فالبعض من الأزواج يرى العلاقة الزوجية ليس سوى ارتباط فكري ومادي واجتماعي يدوم طوال اليوم لينتهي باللقاء المشترك الذي يتخلله شيء من العلاقة الحميمية التي تجمعهما على فراش الزوجية ولا تستمر سوى لحظات قد لا تتعدى نصف الساعة عند أغلب الأزواج ، من أجل التفريغ العاطفي وبث الشوق والحب المشترك.

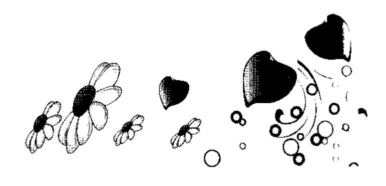
ولكن لو أدركنا حقيقة هذا اللقاء المشترك طوال الحياة الزوجية ، لوجدنا أن الزوجين يكونان مع بعضهما في غرفة النوم لأكثر من ٧ ساعات في اليوم الواحد ، أي بمعدل ثلث الحياة الزوجية ، ونتيجة لهذا يجب على الزوجين أن يعيدا النظر حول علاقتهما المشتركة ، ولا يهمل كل منهما نفسه في تمكين صاحبه من تفريغ احتياجاته الفطرية بالصورة التي تشبع النفس وتطفئ الغرائز المتدفقة .

يتنفس الناس دون التفكير في عملية التنفس، ويمارس الناس الجنس دون التفكير في عملية الجنس ، كما أن الكثير من الأزواج ينخرطون في علاقة زوجية مشتركة، دون أن يعرفوا ماهية هذه العلاقة وأسرارها ومكنوناتها لهذا نجد الدكتور «جاك جونستون» مؤلف كتاب النشوة المضاعفة للرجل خطوة بخطوة» يقول إن علاقة وثيقة توجد بين عملية التنفس والجنس ، فالتنفس العميق يساعد على شحن جهاز الإثارة ، كما أن أجسامنا تحتاج إلى المزيد من الأكسجين حين تشتد الإثارة.

ويقدم «جونستون» نمطاً جديداً يسميه «مثير النشوة المضاعفة» الذي من شأنه إبطاء العملية الجنسية، وتحويلها إلى استغراق عميق ومثير، يساعد بدوره على تأخير الوصول إلى النشوة لدى الطرفين مما يجعل العملية أكثر متعة.

وحتى نصل إلى تحقيق الرغبة المشتركة علينا أن نعطي كلا الطرفين ما يريد، فالزوجة تحتاج إلى النشوة





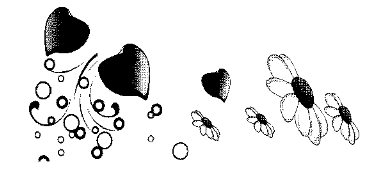


حتى تصل إلى مرحلة الانتشاء ، والرجل يحتاج إلى القذف حتى يحقق الإشباع ، مع التركيز على أن هذين المفهومين شيئان مختلفان تماما عند المرأة عنهما عند الرجل ، حيث إن الأولى عبارة عن ردة فعل عاطفية للاستثارة وتتألف من موجات من الأحاسيس العاطفية والجسدية الممتعة، وتصحبها حركات عضلية غير إرادية.

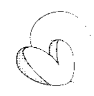
على العكس من ذلك فإن عملية القذف هي ردة فعل للغدد، تشمل شعوراً بتخطي حدود فسيولوجية من شأنه أن يحفز سلسلة من التقلصات التلقائية في غدة البروستات لقذف السائل المنوي.



وحتي نحصل علي تحقيق الرغبة المشتركة علينا أن نعطي كلا الطرفين ما يريد





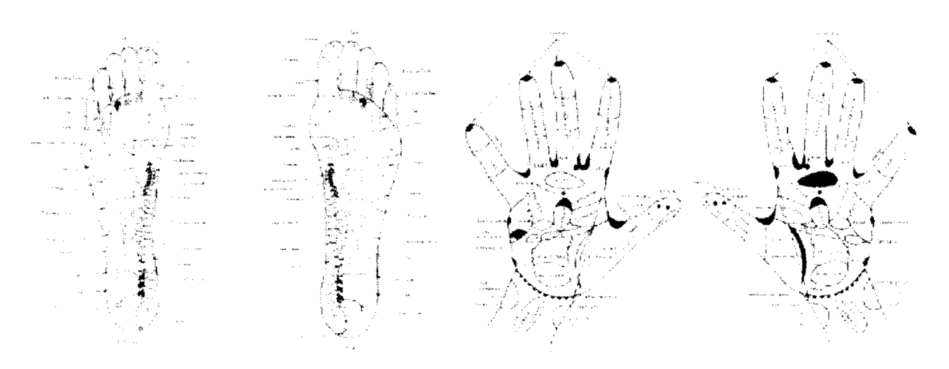



الصحة ليست في التفاحة

تقول الدكتورة «فيرتون كولمان» في دراستها عن العلاقة الزوجية الإيجابية والتي نشرتها المجلة الطبية البريطانية ، إن الاحتضان اليومي بين الشريكين وخاصة قبل الخروج من المنزل وعند الدخول – وليس التفاحة التي توصف بأنها تحمل سر السعادة ، يبعدك عن مراجعة الطبيب ألف يوم ويجعلك في صحة دائمة .

حيث أكدت الدراسات أن علمية التلامس الجسدي بين الزوجين بصورة مستمرة يعمل على توليد الطاقة الايجابية ورَفْع مستوى النشاط الجسدي وهذا ما يؤكده علم «الريفلوكسولوجي»، وحسب هذا العلم فان لكل عضو من أعضاء جسم الإنسان ابتداء من الرأس وانتهاء بأسفل الجسم لديه نقطة في القدمين ومثلها في الاصابع يمثل منطقة تبث الطاقة وتكون متصلة بالجهاز العصبي وباقي أعضاء الجسم ، ومن خلالها يتم إرسال نخبات من الطاقة السفائية بالضغط على هذه النقاط ، بهذه الطريقة يتم التخلص من الكثير من الامراض بسهولة وكذلك تنشيط جميع الأجهزة الحيوية بالضغط على نقاط معينة في الجسد.

علما بأن الاحتضان ليس وقاية فقط، وإنما هو علاج نفسي وجسدي وذهني أيضا ، لذا تنبهت بعض إدارات المستشفيات لهذا الأمر وقامت بتزويد غرفها الخاصة بأسرة مزدوجة ، وذلك لإفساح المجال للأزواج للبقاء إلى جانب زوجاتهن في حال مرضهن، لتوفير الحب والحنان والاحتضان ، مما يساعد على سرعة الشفاء من المرض وسوف نتطرق إلى مفهوم اللمس في الفصل الرابع بشيء من التفصيل .

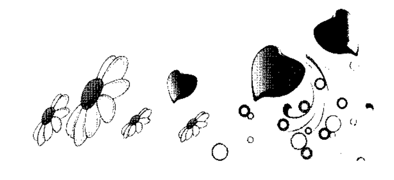


فالدراسات العلمية والطبية والنفسية والجسدية تؤكد أن المعاشرة الزوجية لها آثار إيجابية كثيرة وعظيمة .

٣ أبعاد تتحقق من العلاقة الجنسية

تعد العلاقة السريرية هبة إلهية تمس صميم الكيان الإنساني ، وتتعلق بكل مناحي الحياة ، فهي لا تمس





جانباً واحداً من حياتنا (الجانب الغريزي فقط)، بل تمتد وتتداخل في طبيعتنا الإنسانية بصورة شاملة ، لتضع بصماتها على وجود الفرد وشخصيته، وتؤثر على حياتنا النفسية والانفعالية والسلوكية والاجتماعية ، كما تبين وتقيس مدى ارتباطها بشركائنا في المنزل ، وتمس حياتنا الروحية والعقدية، وعلاقتنا بالله تعالى قال تعالى :

﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ (١٦٢) ﴾[٣٢] إذن هي عبارة عن طاقة شمولية تمس كل جوانب حياتنا وتتعلق بكل تفاصيل معيشتنا، لذلك يمكن أن نرى الجنس عند الإنسان ، له ثلاثة عناصر (أبعاد) رئيسة:

العنصر الشخصي Personal :

وفيه نجد التفاعل الشخصي بين الجنسين، الناتج عن القبول المتبادل والاقتناع العقلي ، تفاعل يعبر عن ذاته مستخدماً الإمكانات العاطفية (المشاعر) الإنسانية، ويساهم في نمو الحب بينهما، الذى يفتح بدوره المجال للاتحاد بين الشريكين ، ولا ينحصر البعد الشخصي للجنس في مجرد العلاقة بين الجنسين، بل يتجاوزها كى يغذي الجوانب الاجتماعية والروحية عند الإنسان.

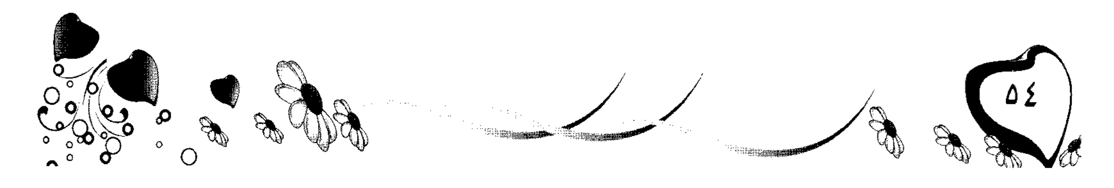
العنصر الحسي Sensual :

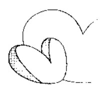
ويقصد به الإحساس باللذة في العلاقة الزوجية، وبيان مدى المتعة المتحصلة من تلك العلاقة التي تمت بشرع الله تعالى؛ فلا يشعر الطرفان بالإثم وتأنيب الضمير عند اللقاء ولا يستحقر كل طرف صاحبه في الحياة، فاللذة الحسية ليست هدفاً بحد ذاتها، إنما هى إحساس فسيولوجي عصبي نفسي ملازم للتواجد والتقارب بين الزوجين من خلال حياتهما المشتركة.

العنصر التناسلي Procreational :

ويقصد به إنجاب النسل حفاظاً على النوع البشري من الفناء والانتهاء كما قال النبي عليه الصلاة والسلام: (تزوجوا فإني مكاثر بكم الأمم يوم القيامة)[٣٣] ، علماً أن النسل ليس هو الهدف الأوحد للزواج، فالزواج يهدف

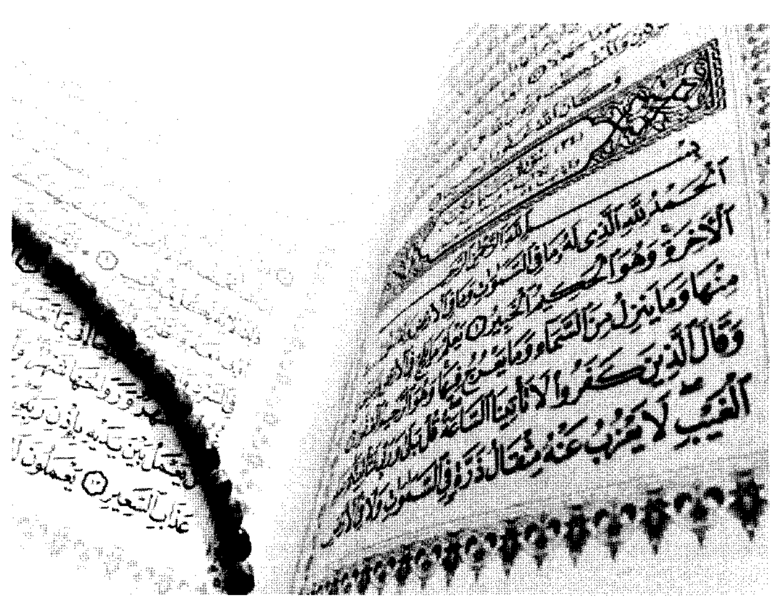
٣٢) سورة الأنعام آية ١٦٣
٣٣) صحيح بمجموع طرقه قاله الألبانى انظر السلسلة الصحيحة ١٧٨٢





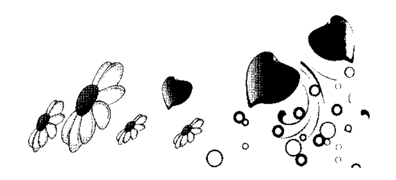
كما أراده الله - إلى تحقيق التكامل والاتحاد بين الزوجين، ويهدف إلى التعاون والمشاركة بينهما في مواجهة الحياة، ويأتي النسل ثمرة للحياة الزوجية، معبراً عن البعد الشخصي للجنس في حياة الزوجين.

هذه العناصر الأساسية الثلاثة للجنس أراد الله منذ البدء أن توجد معاً جنباً إلى جنب في توازن، دون أن يطغى عنصر على آخر، حتى تحقق العلاقة بين الزوجين هدفها الأصيل .



النسل ليس هو الهدف الأوحد للزواج - فالزواج يهدف كما أراده الله إلي تحقيق التكامل والاتحاد بين الزوجين







الفرق بين التوقعات والنتائج المباشرة

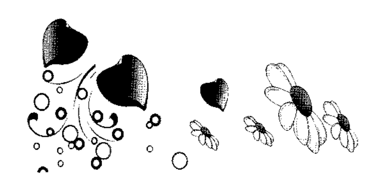
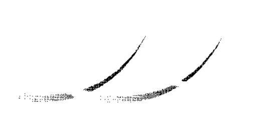
العلاقة الزوجية لها العديد من الفوائد الصحية النفسية - حسب ما أكدته آخر الأبحاث الطبية والنفسية على مستوى العالم ، لعل من أبرزها ما أكده «المعهد الصحي لأبحاث الجنس» بجامعة «هارفارد» - لا كما يعتقد الكثير من الناس عند ظنهم أنه لا يتأتى من العلاقة السريرية إلا الضرر فقط وأن لا فائدة فيه .

إذ عمد الكثير من الباحثين إلى إدخال العلاقة السريرية معامل التحاليل وإخضاعها للتجارب والفحوصات في محاولة منهم للبحث عن فوائدها العديدة ، وما هي نتائجها الإيجابية على صحة الأزواج ، وقد خرجت النتائج لتبين لنا فوائد العلاقة السريرية المتعددة ، لعل من أغربها ما كشفت عنه الأبحاث التي أجراها الدكتور «مايكل كريجليانو» الأستاذ بكلية طب «بنلسفانيا» عن العملية الجنسية حيث كشفت أبحاثه أن العلاقة السريرية نوع من التمارين الرياضية الرائعة التي تضاهي تمارين السباحة والجري وركوب الدراجة وغيرها ، حيث يصف كل حركة على حدة ، وكيف أنها حركة عضلية مفيدة ، ويعقب على هذا الاختبار بقوله : إن مجموع هذه الحركات هو بمثابة جهد رياضي ممتع ، ويمثلها بالأهرامات ، كيف إذا نظرنا إلى كل حجر من أحجار الأهرامات منفرداً على حدة لن ينبهر به الرائي ، ولكن إذا نظرنا إليها نظرة شاملة كاملة انبهرنا بهذا التنظيم وغمرنا الإعجاب بما نرى .

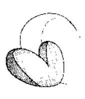
لذلك يتناقل العلماء فيما بينهم كلمة شائعة مفادها ، أن من يسعى للبحث عن صحة بدنه، وصفاء ذهنه، وطمأنينة روحه فليبحث عنها في غرفة النوم .

فالجهد البدني الذي يبذله كلا الزوجين يعمل على تنشيط الجسد بأكمله وينتج عنه ارتفاع النشاط في هورمون «التستيسترون» الذي يساعد في بناء العظام والعضلات ، كما يعمل على حماية القلب ويحافظ على الأعضاء التناسلية ويؤدي إلى حيوية الأعضاء عامة ونشاط الدورة الدموية ، بل ويخفف الألم المصاحب للدورة الشهرية عند النساء ، وهذه المعلومات تفنّد المقولة التي يوردها بعض العجزة من الأزواج على أن العلاقة السريرية المتواصلة تؤدي إلى بروز بعض الألم في العظام والمفاصل، وألم أسفل الظهر وغيره من الأوهام .

فالممارسة شرط أن تكون علاقة زوجية حلال لها العديد من الفوائد الصحية النفسية حيث لا يزال كثير من الأزواج والزوجات ينظرون إلى المعاشرة الزوجية على أنها أمر ثانوي لا يتعدى التخلص من هذه الهرمونات التي زادت نسبتها في الدم عن طريق الجماع ، وقد يحسبون أن فائدتها الوحيدة هي الراحة النفسية التي تعقب





..ماءها ولكن الحقيقة أن كثيراً من الناس غافلون عن المنافع الصحية العظيمة التي تقبع في غرفة النوم.

نعلم أن الجماع في شرعنا الحنيف وُضع في الأصل لأربعة أمور، هي مقاصده الأصلية كما ذكرها الفقهاء وتطرق إليها فضيلة الشيخ محمد صالح المنجد حفظه الله تعالى.

الأول: حفظ النسل، ودوام النوع .

الثاني: إخراج الماء الذي يضر احتباسه واحتقانه بجملة البدن.

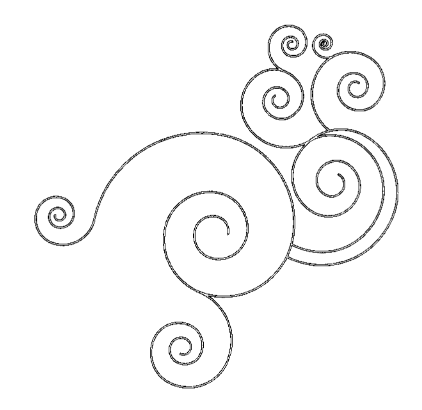
الثالث: قضاء الوطر، ونيل اللذة، والتمتع بالنعمة.

الرابعة: غض البصر، وكف النفس، والقدرة على العفة عن الحرام .

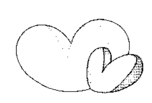
كما يذكر الإمام الفقيه أبو عبد الله بن القيم الجوزية في كتابه "زاد المعاد في هدي خير العباد" عن منهج النبي صلى الله عليه وسلم في الجماع ، فيقول "أما الجماع والباءة فكان هَدْيه فيه أكمل هدي ، يحفظ به الصحة ، ويتم به اللذة وسرور النفس ، ويُحصّل به مقاصده التي وضع لأجلها ، ولكنها تتفرع لتصيب الكثير من الفوائد الأخرى والتي تشمل كل مناحي حياة الإنسان .

قال "جالينوس" في بعض كتبه: "المني أحد الفضلات التي لا بد من إخراجها فإنه إن أقام في البدن حدثت منه مضار وأمراض رديئة ،فذلك يستحب أن يُنقص منه باعتدال" .

وقال الفلاسفة الهنود "إن أحوج الناس إلى إخراجه من يعتريه عند ترك الجماع ثقل في الرأس ، وظلمة في العين ، وكآبة وبلادة وإفراط في النوم ، فالاحتلام والجماع يزيل عن هؤلاء ذلك كله وأشد الناس استغناء عن الجماع من تصيبه بعقبه الرّعدة والكسل وسقوط الشهوة والطعام" .









ومن أهم فوائد الجماع

الفائدة الأولى : الجماع يشفي من التوترات

تساعد العلاقة الجنسية بين الزوجين على سرعة التشافي من جميع الأمراض الناجمة عن التوترات النفسية، سواء كان صداعاً أم شقيقة أم عسر هضم أم قرحة بالمعدة أم آلام بالعنق أم أمراض القلب ؛ لأن الجماع المعزز بالإشباع الجسدي والنفسي يساعد على الاسترخاء العضلي والعصبي لجسم الإنسان ، كما تساعد الممارسة الجنسية على شفاء نوبات الصداع النصفي العنيف التي تنتاب الفرد نتيجة الضغوط النفسية والاجتماعية التي يتعرضون لها على الدوام.

الفائدة الثانية : العلاقة السريرية تقاوم الإنفلونزا

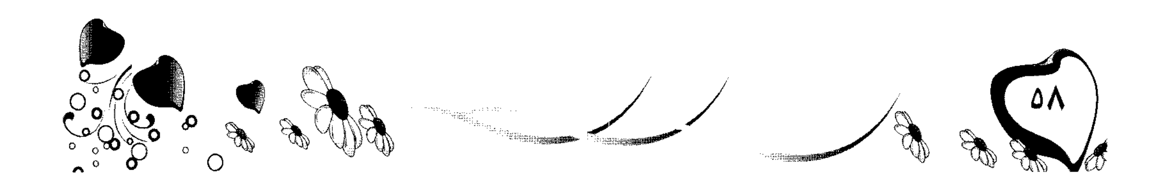
أشار بحث أجراه باحثون في جامعة «بيرمنجهام» البريطانية إلى أن من يعيشون حياة زوجية سعيدة أكثر قدرة على مقاومة الإنفلونزا، بينما سيكون فتك فيروس الإنفلونزا أشد بالذين انفصلوا أو طُلقوا حديثاً.

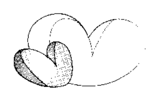
وقد توصل الباحثون إلى أن التوتر يؤثر على تقبل نظام المناعة للقاح الإنفلونزا، ويعد هذا مؤشراً على قدرة نظام المناعة في جسم الإنسان على مقاومة المرض بنفسه.

وقد قام فريق البحث بفحص مستوى الأجسام المضادة في الدم عند أكثر من ١٨٠ شخصا فوق سن الخامسة والستين من عيادات طبية في أماكن مختلفة من «بيرمنجهام»، وتبين أن الذين قالوا إنهم يعيشون حياة زوجية سعيدة كان في دمهم كميات أكبر من الأجسام المضادة ، وأنه كلما زادت نسبتها في الدم زادت مناعة الجسم في مواجهة العدوى، أما الذين مروا بظروف طلاق أو انفصال فكانت استجابتهم للقاح ضعيفة ، يقول الدكتور: "تشارلز جودستين" وهو الاخصائي النفسي في مركز نيويورك الطبي وأستاذ الطب النفسي في كلية الطب بجامعة نيويورك: «يشكل التفاعل بين الأزواج وقعاً هاماً على المشاعر والأحاسيس كما للمشاعر تأثير كبير على الأداء الجسدي ، وأضاف بأن الأدوية تستعمل في الغالب للتخلص من القلق على الرغم من وجود وسائل أسهل لعمل ذلك. هي العلاقة الجنسية بين الزوجين .

الفائدة الثالثة : يعتبر الجماع من أشهى اللذات

تقول إحدى النظريات أن ممارسة العلاقة السريرية تعد أفضل تعبير عن الحب والإخلاص للشريك ، فهي العلاقة التي تشعر الطرف الآخر بأنه محبوب ومرغوب فيه من الطرف الآخر ؛ لأن العلاقة الجنسية تعد





نتيجة إيجابية عن المحبة في الغالب ، ولذلك نحذّر الرجال من استخدام عقوبة الهجر في الفراش كلما اندلعت المشكلات الزوجية بينهما ، لأنها تؤدي إلى فتور الرغبة لدى الزوجة وتحرم من متعة الإشباع الكامل للعلاقة الجنسية بينهما .

الفائدة الرابعة : تؤدي إلى نمو الوظائف التناسلية

كشفت الاختبارات العلمية أن الزوجة عندما تمارس العلاقة السريرية يُنتج جسمها كمية مضاعفة من هرمون الإستروجين Estrogens)) عن طريق الغدة النخامية ، وتكون تحت تأثر هرموني (LH) و (FSH) وهذا الهرمون الهام يعد ضمن عائلة هرمونات الإستروجين التي تكون في الأنسجة المختلفة ، ويرجع أهمية هذا الهرمون إلى اعتباره المسئول عن نمو وظائف الأعضاء التناسلية الأنثوية ، كما يشرف أيضاً على تسهيل عملية اللقاح بعد العملية الجنسية ، مما يؤدي إلى تحضير رحم الزوجة للحمل كما يؤدي ارتفاع نسبة هرمون الاستروجين عند الزوجة إلى نضوج البويضة أكثر وأكثر، ويساعد على نمو بطانة الرحم ، كما يساعد على النضوج النهائي للبويضة داخل الحويصلة الكبيرة ، لتكون مستعدة للإخصاب .

وتلعب هذه الهرمونات دورا أساسياً في تحديد مميزات الإناث وسلوكهن ، ولها أيضا دور في تصنيع البروتينات وكذلك في زيادة تركيز الكالسيوم في الدم .

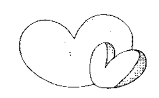
الفائدة الخامسة : يقي من الأمراض الجلدية

ممارسة العلاقة السريرية بطريقة هادئة مسترخية يقلل من نسبة التعرض إلى الأمراض الجلدية عموماً والالتهابات الجلدية والنمش خاصة ، كما يُعَدُّ العَرقُ الخفيف الذي يفرزه كلا الزوجين أثناء المجامعة عاملاً مساعداً في تنظيف فتحات الغدد العرقية من الأغبرة والدهون المتراكمة على الجلد طوال اليوم .

والطريف في الأمر أن الأطباء توصلوا كذلك إلى أن الزوجات اللاتي يمارسن الجنس بشكل دوري لديهن مستويات أعلى من الطاقة في الجسم ، مما يؤدي بدوره إلى زيادة النشاط والحيوية طوال اليوم على عكس الزوجة التي لا تمارس الجماع مع زوجها حيث تصاب بالخمول .

كما أن العَرقَ الذي يفرزه جسم الأنثى أثناء ممارسة الجنس يؤدي الدور الطبيعي لحمام الساونا، حيث إن هذا العَرقَ ينظف مسام الجلد، الأمر الذي يعطي الجلد لمعاناً إضافياً ، وأكدت الدراسة أن ممارسة الجنس برقة وباستمتاع تخفض من احتمالات إصابة الجلد بالالتهابات والحساسية والبقع، حيث إن العرق الناتج عن العملية الجنسية ينظف مسام الجلد ويجعل الجلد أكثر لمعاناً.





الفائدة السادسة : من أفضل الرياضات

يعلم الجميع أنك عندما تتمتع بلياقة بدنية جيدة فإنك تملك قوة جنسية أفضل، وتميل أكثر إلى الاستمتاع بالجنس .

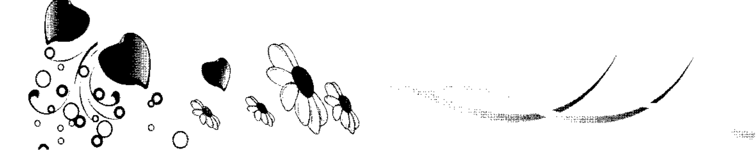
إن الجنس عملية حيوية (فسيولوجية) وكل عملية حيوية يتم أداؤها بصورة أفضل عندما يكون الوضع الصحي للإنسان جيداً ، فإذا كنت ضعيف اللياقة البدنية فإن برنامج اللياقة المدروس سيساعد في تحسن أدائك الجنسي.

إن ممارسة الحب مثلها مثل التمرينات الرياضية، تزيد من احتياجات الجسم إلى الأكسجين والغذاء، ولسد هذه الاحتياجات فلابد أن يضخ القلب كميات متزايدة من الدم -وقد تم تسجيل زيادة ضربات القلب إلى ١٨٠ أثناء ممارسة العملية الجنسية وبوجه عام فإن ممارسة العلاقات الجنسية لا تحتاج من الطاقة أكثر مما تحتاجه لصعود سلم طابق واحد أو جرية سريعة إلى ٤٠ ياردة .

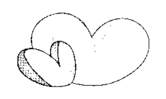
العلاقة السريرية هي أسلم رياضة من الممكن ممارستها في المنزل، ولا تحتاج إلى أية أجهزة رياضية مكلفة أومعدات مختلفة ، هذه الرياضة تمدد وتضبط عمل كل عضلة في الجسم تقريباً، لأن ممارستها تعد أكثر إمتاعاً من ممارسة سباحة ٢٠ شوطاً جيئة وذهاباً في المسبح الرياضي بالإضافة إلى ذلك فأنت لا تحتاج إلى حذاء خاص ولا إلى ملابس خاصة، أو أدوات مساعدة بهذه الرياضة كسائر بقية التمارين.

ذكرت الجمعية الألمانية للطب النفسي والأعصاب في "برلين" أن ممارسة العلاقة الزوجية بشكل مستمر تحافظ علي الصحة الجسدية .. فالحركات التي يقوم بها الزوجان بصورة مشتركة والتي تشابه التمرينات الرياضية تخفف الشعور بالإحباط والتوتر، وترفع الروح المعنوية، وتعزز الثقة بالنفس، كما تقوي عضلة القلب لتعمل بكفاءة، فلو كنت تعاني من مشكلة في القلب فإنه من الضروري أن تبدأ ببطء وبالتدريج وأن تعمل وفقاً لمعدلات سرعة ضربات قلبك -وتمارين اللياقة البدنية لها أهمية فى عدم الإصابة بهبوط في القلب وفي الوقاية من الإصابة بأية أزمات قلبية أخرى، وفي نفس الوقت تساعد على انخفاض ضغط الدم المرتفع وتخفض نسبة الكوليسترول في الدم، وتقلل من كمية الدهون بالجسم وتساعد على الابتعاد عن التوتر النفسي وكنتيجة نهائية تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب.

ووفقاً لكتيب إرشادي أصدرته الجمعية فإن من يعانون من الاكتئاب والخوف والإدمان بإمكانهم السيطرة على مثل تلك المشاكل عبر ممارسة النشاط الجنسي كبديل عن التمارين الرياضية ، وأضافت أن التمرينات القوية القاسية ليست ضرورية ، فالأعمال المنزلية المشتركة مع الزوجة مثل رعاية الحديقة، والتحرك في أنحاء المنزل لإصلاح الأجهزة، والذهاب معها إلى التسوق كلها أنشطة بدنية طيبة.







الفائدة السابعة : يعالج حالات الإحباط

أفاد عالم النفس الأميركى «جوردون جالوب» أن النساء النشيطات جنسياً واللواتى لا يستخدم شركاؤهم مواد عازلة كانوا أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بنظيراتهن اللواتى كان أزواجهن يستخدمون مثل هذه الأدوات.

ويفسر العلماء سبب ذلك بوجود هرمون «بروستوجلاندين» في سائل الرجل تقوم الأعضاء التناسلية لدى المرأة بامتصاصه مما ينظم الهرمونات الأنثوية لديها.

العلاقة السريرية علاج ناجح و فوري لحالات الإحباط البسيطة، حيث تساعد على إفراز «الإندروفين» في مجرى الدم، والذي يعمل على تغيير مزاج الشخص إلى حالة الشعور بالنشاط والخفة، و يترك الشخص بإحساس الرضاء و السعادة.

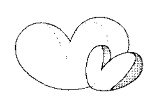
الفائدة الثامنة : تزيد من إفراز الروائح العطرية

الجسد المثار جنسياً يفرز كميات أكبر من الكيمياويات الخاصة والتي تُدعَى "فيرمونز" أو بما يسمى "بالفيرمونات" وهذه الروائح والعطور الطبيعية تفعل فعلها بالعلاقة السريرية، وتبقيه شبقاً مشتاقاً دائماً و أبداً كما يعمل على تحسين حاسة الشم بعد العلمية الجنسية، يتم إفراز هرمون «البرولاكتين» بكميات كبيرة ويؤدى ذلك إلى تطوير خلايا عصبية جديدة في مركز الدماغ الخاص بحاسة الشم.

الفائدة التاسعة :يعالج آلام الرأس

العلاقة السريرية تعالج آلام الرأس المبرحة ، فجلسة واحدة من ممارسة الحب تقلل من التوتر و الجهد ، الذي يضيق شرايين الدم في المخ و تُحدث آلام الرأس ،ففي إبريل ٢٠٠٥، نشرت مجلة «التطورات» للأكاديمية القومية للعلوم بالولايات المتحدة، دراسة تقول: «إن ممارسة الجنس يقلل من نسبة المواد الكيميائية الناتجة عن التوتر، وكذلك تأثيرها على الجسم، كمادة «فايبرونجين» في بلازما الدم، التي تزيد من نشوء مسببات أمراض القلب، ونسبة مادة «الكورتيسول» Cortisol ، وهي المادة الهرمونية التي ترتفع عند التوتر والمرتبطة بالسمنة والسكري، وارتفاع ضغط الدم، واضطرابات المناعة الذاتية autoimmune disorders .





الفائدة العاشرة : علاج للزكام وضيق التنفس

خلصت دراسة جديدة إلى أن الإكثار من ممارسة العلاقة السريرية يمكن أن يوفر أفضل حماية في مواجهة الإصابة بنزلات البرد، ويساعد على فتح مجاري التنفس و خصوصاً الأنف المزكم ، كما يعتبره الأطباء الدواء الفطري المضاد للرشح و الحساسة الذي يساعد على محاربة ضيق التنفس و حمى القش.

يقول العلماء في جامعة "ويلكس" في ولاية "بنسلفانيا" الأميركية "إن الأشخاص الذين يمارسون الجنس مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع يفرزون مستويات عالية تزيد بنسبة ٣٠٪ من الأجسام المضادة المسؤولة عن تعزيز جهاز المناعة في الجسم».

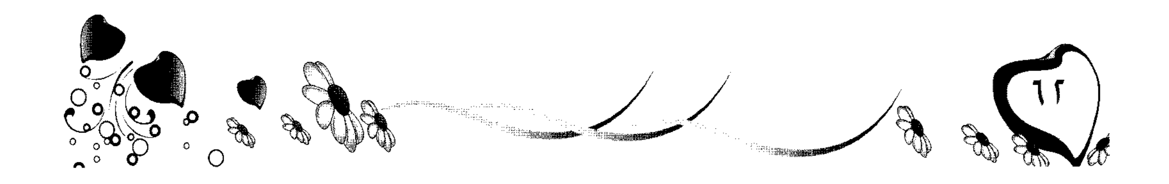
ووجد الباحثون أن الأزواج الذين يتسمون عامة بعلاقة جنسية منتظمة هم أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد، وبالتالي تكون لديهم المقاومة لفيروس الإنفلونزا ، وتستند نتائج البحث التي نشرت في دورية الطب النفسي إلي أدلة مفادها أن الطابع العاطفي الإيجابي يمكن أن يساعد في درء نزلات البرد العادية وأمراض أخرى.

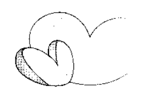
ويعتقد الباحثون أن الأسباب يمكن أن تكون موضوعية من قبيل أن الشعور بالسعادة يدعم الوظائف المناعية في جسم الإنسان .

وفي بحث آخر أشرف عليه الدكتور "شيلدون كوهين" رئيس الفريق الذي أجرى الدراسة من جامعة "كارنيجي ميلون" في مدينة "بيستبرغ" الأمريكية حول تأثير العلاقة العاطفية بين الزوجين في مواجهة الأمراض والنزلات والتعرض للفيروسات، ومدى ارتباطها بالجهاز المناعي وجد أن الأشخاص الذين يتسمون بطابع عاطفي إيجابي قد تكون لديهم إستجابة مناعية مختلفة للفيروس ، وعندما يصابون بالبرد يُعتبر مرضهم أقل حدة.

وخلص "كوهين" وزملاؤه في دراسة سابقة إلى أن الأشخاص الأكثر شعوراً بالسعادة يبدون أقل عرضة للإصابة بالبرد، لكن بقيت بعض الأسئلة بشأن ما إذا كان العامل النفسي نفسه له تأثير.

وفي دراسة جديدة أحضر الباحثون ١٩٣ شخصا بالغاً يتمتعون بالصحة وحددوا المعايير القياسية بشأن سمات الشخصية والإدراك الذاتي للصحة و الطابع العاطفي ، وصُنِّف هؤلاء الذين يميلون إلي السعادة

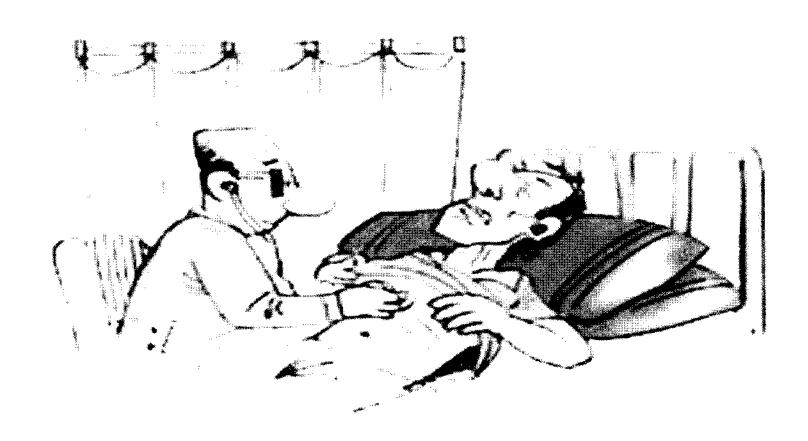


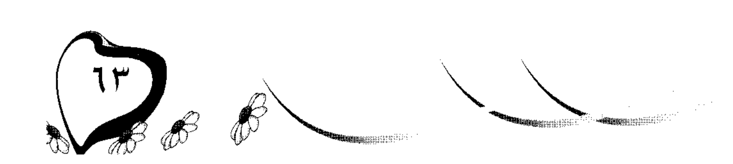


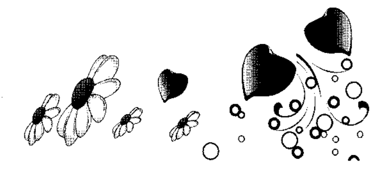
والحيوية والهدوء على أنهم أصحاب الطابع العاطفي الإيجابي بينما صُنِّفَ الأشخاص الأقل شعوراً بالسعادة في العادة ويتسمون بالتوتر والعدائية بأن طابعهم سلبي

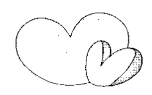
وبعد ذلك أعطاهم الباحثون قطرة للأنف تحتوي على فيروس للبرد أو على فيروس معين للإنفلونزا يُسبّب أعراضاً مماثلة للإصابة بالبرد،خلال الأيام الستة التالية أخطر المتطوعون الباحثين بما يحدث لهم أويصيبهم من آلام أو عطاس أو احتقان، ثم قام الباحثون بجمع البيانات الموضوعية مثل الإفراز اليومي للمخاط وقد وجد كوهين وزملاؤه استناداً إلى معايير موضوعية مثل إفرازات الأنف أن الأشخاص السعداء أقل عرضة للإصابة بنزلات البرد بل وخلصوا إلى ما هو أكثر من ذلك حيث وجدوا أن الأشخاص السعداء عندما يصابون فعلياً بالبرد فإن أعراضه تكون أقل حدة عن المتوقع استناداً إلى معايير موضوعية.

وعندما قَيمَّ الباحثون تأثير عوامل أخرى يمكن أن تفسر العلاقة -مثل إدراك المتطوعين لحالتهم الصحية العامة وتقديرهم للذات والميل الي التفاؤل -بدا أن السعادة نفسها مازالت تقي من أعراض البرد، وفي المقابل وجدوا أن الأشخاص الذين اتسموا بطابع سلبي ولم يواجهوا مخاطر متزايدة للإصابة بالبرد استناداً إلى معايير موضوعية جنحوا إلى المعاناة أكثر من أعراض المرض.









الفائدة الحادية عشرة : يعالج المشكلات الزوجية

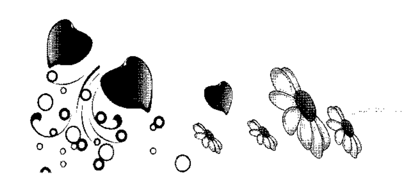
كثيراً ما يختلف الزوجان حول مختلف القضايا والأمور التي تعكر صفو حياتهما الزوجية ، فلا يحادث أحدهما الآخر وقد يتقاطعان ويتدابران ويتهاجران ، فتأتي العلاقة السريرية والتقارب الجنسي والمداعبات الجسدية، لتذيب تلك الحواجز التي ظلت ترتفع بين الزوجين منذ أن بدأت القطيعة، فتراهما يتصالحان لتلبية هذا الدافع ، ومما يعبر عن هذا خير تعبير ما قالته امرأة لزوجها الذي طعن في السن: « ماعدت تصالحني كما كنت تفعل». فرد عليها: «مات الذي كنت أصالحك من أجله» .

تقول الأخصائية في العلاقات الزوجية «كاثي داوسون» في كتابها (كيفية تحسين العلاقات الزوجية) : إن الزواج معرض لا محالة إلى المشاكل الزوجية ، حيث يقدم حلولاً عملية لخلق بيئة أقل توتراً وأكثر صحة لتوفير سعادة أكبر في الحياة الزوجية، وذلك من خلال العلاقة الجنسية التي تستعيد شيئا من العاطفة المهدرة» ، حيث تعتبرها إحدى الأدوات الرئيسة التي يستطيع الزوجان معالجة مشكلاتهما الزوجية ، وأنها وسيلة وقائية تساعد الأزواج على التعامل مع حياتهم الزوجية ، وتؤكد بأن حدوث مثل تلك المشاكل واقعة لا محالة ، لأنها جزء من الحياة الزوجية وقد تحدث لأي سبب قد لا يخطر ببال الزوجين مثل الأمور المادية، أو الأهل، أو فقدان العمل أو حتى المرض .

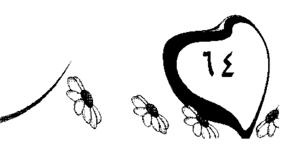
الفائدة الثانية عشرة : يطيل العمر صحياً

العلاقة القوية بين الزوجين سر سعادتهما معاً، وحديثاً كشفت دراسة علمية حديثة، أجراها عالم إسكتلندي الأصل، أن العلاقة الحميمة القوية بين الزوجين تطيل العمر ، فقد أورد أستاذ علم النفس «ديفيد ويكس» الإسكتلندي، تقريراً مفاده: أن الحياة الزوجية بما تتضمنه من علاقة عاطفية، تقلل من مخاطر الإصابة بالشيخوخة؛ لأن الحب ينشّط القلب، ويزيد من كفاءة عمل الشرايين نتيجة لزيادة كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم، وأهمها هرمونات الشباب، إضافة إلى هرمون الاندروفين المضاد للضغط العصبي ، كما أن الحب يزيد من نشاط جهاز المناعة ، صحيح أن هذه الدراسة نابعة من مجتمع غربي لكن هذا الأمر موجود عندنا ومن أصل ديننا الحنيف.

كما أوردت المجلة الطبية البريطانية دراسة تؤكد أن الأزواج الذين يكثرون من معاشرة زوجاتهن هم أطول عمراً من الرجال العُزَّاب، أو الأزواج الأقل معاشرة لزوجاتهن (الأعمار بيد الله)، ووجد الباحثون الذين درسوا الحالات الصحية والأنشطة العلاقة السريرية ل ٩١٨ زوجاً تتراوح أعمارهم بين ٤٥-٥٩ عاماً أن الأزواج الذين









يعاشرون زوجاتهن مرتين في الأسبوع على الأقل تنخفض لديهم حالات الوفاة المبكرة بنسبة ٥٠٪، بالمقارنة مع الرجال الذين يعاشرون زوجاتهن مرة في الشهر .

ومعظم الدراسات التي تناولت العملية الجنسية تظهر الجانب الإيجابي للعملية الجنسية، باعتبار الجنس من أكثر النشاطات متعة في حياة الإنسان، بالإضافة إلى دوره الرئيسي في الحفاظ على النسل .

ففي دراسة حول الشيخوخة تَبيَّن أن كثرة ممارسة الجنس عند الرجال مرتبطة ارتباطا وثيقاً بإنخفاض معدل الوفيات عند الرجال من نفس الفئة العمرية، وقد وجدت دراسة سويدية أن معدل الوفيات عند الرجال الذين توقفوا عن ممارسة الجنس مرتفع جداً مقارنة مع أقرانهم الذين ما زالوا يمارسون حياتهم الجنسية كالمعتاد.

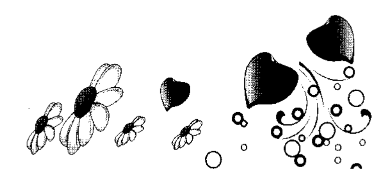
وأشارت دراسة أخرى إلى أن عدم الاكتفاء الجنسي عند النساء يعد عاملاً مؤثراً على زيادة احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية ، والدراسة الأحدث في هذا المجال هى دراسة بريطانية تشير إلى أن الرجال الذين يمارسون الجنس بشكل ثابت تنخفض احتمالات الوفاة لديهم في سن مبكرة، وأجريت على مجموعة مكونة من مائة رجل يعيشون في بريطانيا تتراوح أعمارهم بين ٤٥ إلى ٥٩ عاماً و لدى سؤالهم عن مدى نشاطهم الجنسي تم فصلهم إلى ثلاث مجموعات: المجموعة الأولى من الرجال الذين يمارسون الجنس مرتين في الأسبوع أو أكثر، المجموعة الثانية كانت متوسطة النشاط، أما المجموعة الثالثة فضمت الرجال الذين يمارسون الجنس أقل من ١٢ مرة في العام.

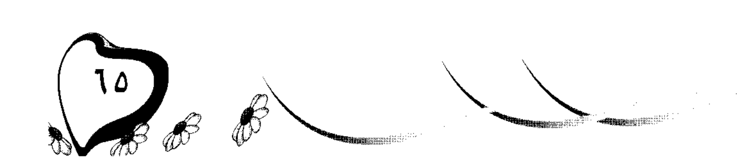
بعد عشرة سنوات من هذه الدراسة تَبيَّن أن نسبة الوفيات لدى الرجال الأقل نشاطا كانت ضعف النسبة لدى الرجال ذوى النشاط الجنسي المرتفع، وكذلك فإن نسبة الوفيات عند الفئة المتوسطة من الرجال كانت أعلى بنسبة ١,٦ عن الرجال ذوي النشاط الجنسي المرتفع.

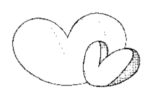
و يوصي العلماء جميع الأزواج بممارسة الجنس مرتين أسبوعياً على الأقل للحفاظ على الصحة، وفي النهاية يضيف العلماء أنه إذا لم يقم الجنس بإضافة سنوات إضافية لحياتك فإنه بالتأكيد سيضيف حياة أمتع لسنواتك.

وفي واحدة من أكثر الدراسات الموثقة التي تربط بين الحالة الصحية بشكل عام وعدد مرات ممارسة الجنس، قامت جامعة «كوينز» في «بلفاست» بتقصي ومتابعة حالات الوفاة بين ١٠٠٠ رجل في أواسط العمر مدة تزيد على عشر سنوات.

وقد صممت الدراسة لإجراء مقارنة بين أشخاص ذوي ظروف متشابهة، ومن نفس الفئة العمرية والحالة الصحية، وقد كشفت الدراسة أن الأشخاص الذين كانوا يمارسون الجنس بمعدل أعلى تعرضوا للوفاة بمعدل

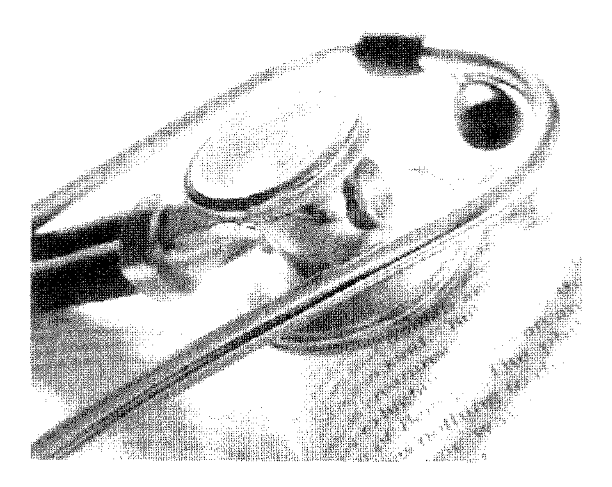




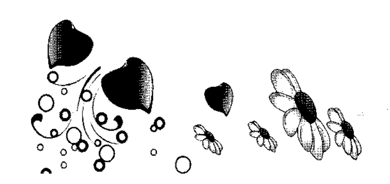


يقل ٥٠٪ عن الآخرين الذين كانوا كُسَالى من هذه الناحية.

وبالنسبة لعمر المتزوج والعازب فهذا بيد الله سبحانه وتعالى ولا دخل لنا في الأعمار لكن أشيد هنا بأن المتزوج ينعم بحياة صحية ونفسية جيدة مقارنة بالعازب ، وقد تلعب هذه الحياة في مقاومة الكثير من الأمراض التي قد تهاجم أي إنسان في سن معينة .



العلاقة العاطفية تعمل علي توازن العواطف والمزاج لدي الفرد







الفائدة الثالثة عشرة : أفضل منوم طبيعي

أَحْدَثَ التعرف على أثر العلاقة الجنسية في الحالات النفسية ثورة في علاج مرض الكآبة، حيث لوحظ أن معظم المصابين بمرض الكآبة يمتلكون نسبة أقل من المستوى الطبيعي للسيروتونين في الدماغ مما حدا بعلماء السلوك إلى البحث عن بدائل أخرى تقلل من الاعتماد على الأدوية التي تقوم برفع مستوى مادة «السيرتونين» في الدماغ ، فاكتشفوا أن هرمون «السيروتونين» يلعب دوراً لا يمكن تجاهله في الشعور بالطمأنينة النفسية، وخاصة عندما يدخل الزوجان في حالة انسجام وهما في الفراش أثناء المضاجعة .

«السيروتونين» هو إحدى النواقل العصبية التي تُعتبر جزءاً من الدورة العصبية للدماغ ، كما أنه المسؤل الأول عن الأفكار والأفعال والعواطف لدى الفرد .

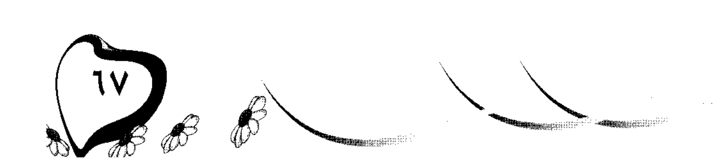
يتعاون "السيروتونين" مع "الدوبامين" ليعملا معاً على توازن العواطف والمزاج لدى الفرد والمحصلة أنّ هذا الفرد يشعر بالسعادة والاستقرار النفسي ، وكلما زاد تركيز السيروتونين أدى إلى شعور الزوج بتحسن المزاج.

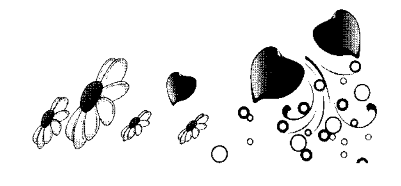
وينصح الأطباء الأشخاص الذين يعانون من الأرق، ويتعاطون الحبوب المنومة إلى ممارسة المعاشرة الزوجية؛ لأنها وسيلة صحية لا أعراض جانبية لها بل ومجانية، للوصول إلى نوم هانئ سعيد مريح . فقد أكد الأطباء أن المعاشرة تفرز هرمون السيروتونين (serotonin) في الدم ممّا يؤدي إلى الاسترخاء والنوم، تقول الدراسات الحديثة أنه إذا تم تحفيز مستقبلات مادة السيروتونين فإن ذلك يؤدي إلى تخفيف في حدة مرض الصداع النصفي.

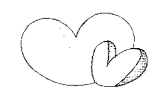
علما بأنه لو حدث نقص في نسبة "السيروتونين" في الدم ، فإنه يؤدي إلى أن يصاب الفرد باضطراب في الاتزان النفسي، مما يؤدي بالتالي إلى إصابته بحالات من القلق النفسي والكآبة والوسواس القهري ، كما يؤدي إلى كره الفرد للحياة والسأم، منها وقد يؤدي بالتالي إلى الانتحار ، كذلك يؤدي هذا النقص إلى التطرف في تأنيب الضمير لذنب بسيط، حتى وإن لم يكن الفرد قد اقترف ذنبا .

الفائدة الرابعة عشرة : أجمل هواية مشتركة

الهوايات في حياتنا الدنيا كثيرة ومتعددة لكنها جميعها أو أكثرها تحتاج نفقات مالية إضافية، وأوقاتاً طويلة لممارستها، وكثيراً ما تكون فردية أي: أنها تخص الزوج وحده أو تخص الزوجة وحدها، ومن ثم فإنها تنعكس سلباً على حياتهما الزوجية من مثل هواية المطالعة لدى الزوج وغيرها، أو هواية الخياطة والتريكو لدى النساء، وتأتي المعاشرة لتكون أجمل هواية بين الزوجين فهي لاتكلفهما مالاً ولا تحتاج وقتاً طويلاً ويشتركان فيها معاً .







الفائدة الخامسة عشرة : علاج للبشرة النضرة

المعاشرة الزوجية تُطلق في الجسم هرمونات منعشة تسمى الامنيات (amines) وهذه الهرمونات تكسب الوجه مزيداً من الإشراق والتألق، وتجعل البشرة أنضر و أنعم، وتشيع في القلب السعادة والانشراح .

الفائدة السادسة عشرة : تنشيط العضلات السُّفلية

يشير الأطباء إلى أن الجنس بين الزوجين يساعد الجسم على فقد ما يقرب من ٣٠٠ سعرة حرارة في الساعة، وتزداد هذه القيمة كلما ازدادت سرعة المشي ومدته.

كذلك نجد أن للمشي فائدة كبرى لا يمكن إنكارها في تقوية عضلات البطن والتخلص من ترهلات الجلد والعضلات في هذه المنطقة، بالإضافة إلى تقوية عضلات الفخذين، وعلاج المضاعفات المصاحبة للكرش مثل ارتفاع ضغط الدم، وزيادة الكوليسترول ، كما أن المشي يكسب القلب والرئتين والمفاصل لياقة صحية عالية؛ فالمشي لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم، يقيك من مرض القلب ويقوي العظام ويقيها من مرض الهشاشة.

كما تساعد المعاشرة على تقوية العضلات السفلية للحوض عند الزوجة، وهذه العضلات تضعف عادة بعد الولادة مباشرة، ومن شأن المعاشرة تنشيط هذه العضلات وإعادتها إلى حالتها السابقة الطبعية.

الفائدة السابعة عشرة : علاج التهاب المفاصل

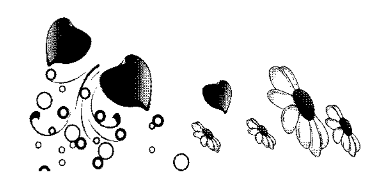
ثبت علمياً أن المعاشرة الزوجية تساعد على إفراز «الأندورفينات» المهدئة للأعصاب، وهذا يعني أنها في المعاشرة الزوجية تخفف كثيراً من الأوجاع، والآلام مثل التهاب المفاصل.

الفائدة الثامنة عشرة : مؤشر لاستمرار الحب

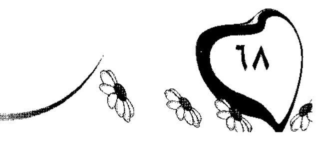
فدوافع العلاقة الجنسية تختلف لدى المرأة والرجل. فبالنسبة إلى النساء يعتبر الحصول على العاطفة أمراً مهماً ، في حين يتطلع الرجال لإشباع الشهوة إذ تعتبر العلاقة الجنسية بالنسبة لبعض الرجال نهاية المطاف، في حين أنها بالنسبة إلى النساء تمثل وسط الطريق الذي ينبغي أن ينتهي بالتوافق والحب والرضا والزواج ، والمرأة تسعى لإيجاد علاقة مع الذي تحبه، وتتمنى أن تقترن به في المستقبل، وأن يكون زوجاً لها.

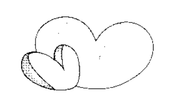
وبسبب هذه الإخفاقات تصاب الفتيات نتيجة لعلاقاتهن قبل الزواج بالاضطراب والقنوط، وبعد الزواج بالشعور بالذنب والاكتئاب.

فالزواج ما زال أقدس الروابط بين البشر ، وفي جميع الحضارات يأمل كل شاب أن يتزوج يوماً من الشخص الذي يحبه ويناسبه غير أن العلاقة الجنسية قبل الزواج تقلل من هذا الباعث ويكون لها تأثير سلبى على









استقرار الأسرة فيما بعد الزواج، وقد أشرنا إلى أنه عندما يقيم الأفراد علاقات جنسية قبل الزواج يتولد عندهم بعد ذلك شعور بالذنب واليأس والاكتئاب، وهذه الحالات تقضي على السعادة داخل الأسرة.

فقبل الزواج وفي أيام الخطبة يكون التواصل في أَوْجُهُ بين الخطيبين، ويستمر هذا التواصل في القمة في أشهر الزواج الأولى، ثم يبدأ التواصل بالانحدار، ولولا المعاشرة الزوجية التي تجدد هذا التواصل لوصلت العلاقة بين الزوجين إلى الحضيض.

الفائدة التاسعة عشرة : أفضل مضاد للتسوس

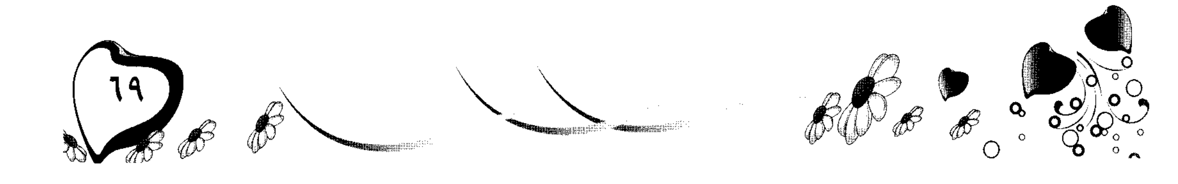
تساعد عملية الاندماج مع شريك على منحك العديد من المضادات الطبيعية ، فالقبل المشتركة التي تمارسها قبل وأثناء العملية الجنسية تساعد على إسالة اللعاب بين الشريكين أثناء التقبيل وبالتالي يعمل على إكساب كل طرف كمية من لعاب الطرف الثاني، وهذا بدوره يؤدي إلى قيام هذه الكمية بتنظيف بقايا الطعام من بين الأسنان ، و يقلل من نسبة الأحماض في الفم والتي تسبب السوسة، و تراكم طبقة الجير على الأسنان.

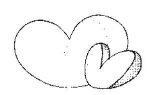
الفائدة العشرون : تقلل من ارتفاع ضغط الدم

ثبت في دراسة علمية أمريكية حديثة أن العلاقة الجنسية تقلل من خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع ويحد من نسبة التعرض لنوبات قلبية ، حيث أثبتت الدراسة أن هناك علاقة وثيقة بين الجنس وضغط الدم المرتفع، وأثبتت الدراسة أن ضغط الدم المرتفع ينخفض بصورة ملحوظة عند الرجل والمرأة إذا كانت الحياة الزوجية بين الطرفين سعيدة ، ويشار إلى أن ضغط الدم بالإضافة إلى أنه يعد تهديداً حقيقياً للصحة العامة، يؤثر بشكل فعال على الحياة الجنسية للبشر.

وقد حث الدكتور «برناد جرانزي» رئيس قسم أمراض الكلى والروماتيزم بجامعة «دورسلدورف» بألمانيا مرضى ضغط الدم على ممارسة العملية الجنسية بانتظام، لما لها من فوائد إيجابية في التقليل من ضغط الدم ، وأشارت بعض التقارير الطبية إلى أن أدوية تخفيض الضغط لها آثار جانبية، قد تقود إلى مشاكل جنسية إلا أن هذه المشاكل ليست ناتجة دوما أن تعاطي هذا الدواء بل في كثير من الأحيان يكون ضغط الدم المرتفع هو السبب الحقيقي للضعف الجنسي لأنه يؤثر على انتظام الدورة الدموية في الجسم مما يسبب ضرراً للأنسجة الداخلية في الشرايين، هذان الأمران يؤديان إلى انخفاض تدفق الدم إلى العضو الذكري والأنثوي على حد سواء مما يسبب المشاكل الجنسية.

من الأمراض الأخرى التي يسببها ارتفاع ضغط الدم أو تعاطي الأدوية المتعلقة به هي العُنَّة أو مشاكل القذف





عند الرجال، أما عند النساء فيؤدي إلى الشعور بالألم وعدم الراحة أثناء ممارسة الجنس وكذلك قد يؤدي إلى عدم وصول المرأة للذروة الجنسية، كذلك يؤدي ارتفاع الضغط إلى انخفاض الرغبة الجنسية عند الجنسين.

أجريت الدراسة على ما يقرب من ٢٤٨ رجلا وامرأة تبلغ أعمارهم ٥١ عاماً تقريباً على مدار عام كامل، وتوصل العلماء إلى أن أسباب ارتفاع ضغط الدم غير واضحة، ولكنهم على وشك التوصل إليها، وأن ضغوط العمل وعدم ممارسة الرياضة والتقدم في العمر تعتبر أهم الأسباب الواضحة حتى الآن، وانتهت الدراسة إلى أنه كلما كان الزواج سعيداً قَلَّ تعرض الإنسان لارتفاع ضغط الدم، والإصابة بالنوبات القلبية.

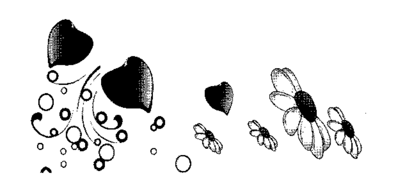
الفائدة الواحدة والعشرون : تعمل على نمو الوظائف الداخلية للرجل

أكدت الباحثة الأمريكية الدكتورة «جوديث ساشز» مؤلفة كتاب -القوة الشافية للجنس the healing power of sex.

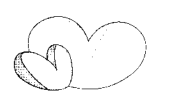
أن ممارسة العلاقة السريرية يساعد على نمو العديد من الوظائف الداخلية للرجل ، وقد أشارت هذه الدراسة بشكل واضح إلى أن تنشيط النطاف الذكري لدى الرجال يحتاج إلى الهرمونات الأنثوية بالضرورة، وبالأخص هرمون الاستروجين، و كما هو معروف أن هرمون الاستروجين هو المحدد للصفات الأنثوية، حيث ينظم الدورة الطمثية لدى المرأة (العادة الشهرية)، ويؤدي إلى تبدل شكل الجسم وضخامة الثدي، وقلة الشعر، ونعومة الصوت ، بينما نلاحظ أن "التستسترون" أو الهرمون الذكري يؤدي إلى زيادة نمو الشعر وجهورية الصوت أو غلظة وخشونة السحنة.. الخ، وتوجد كميات قليلة من الهرمون الأنثوي لدى الذكور والعكس صحيح، ولكن بنسبة قليلة تتوافق مع الفعاليات الفسيولوجية، فالاستروجين أو الهرمون الأنثوي في جسم الرجل يقوم بوظائف متعددة، مثل السيطرة على نمو العظام، فعندما يتوقف نمو العظام لدى الرجل، فإن ذلك يتحدد بواسطة هرمون الاستروجين، وليس «التستسترون»، ولذا فإن هرمون «الاستروجين» يساعد على شفاء الجروح وترميمها.

الفائدة الثانية والعشرون : تؤدي إلى توازن الهرمونات

يعمل الجنس على احتفاظ الزوجة بكميات متوازنة من الهرمونات معينة لبقائها في صحة جيدة ، علماً أن زيادة نسبة هرمون معين في جسمها ، أو قلة هرمون آخر، يمكن أن يترك تأثيرا جسدياً معاكساً ، حسب طبيعة الزوجة ونوع الهرمون ، وإن الزوجة التي تتمتع بنسبة هرمونات متوازنة تكون أكثر ميلاً إلى ممارسة العلاقة السريرية ، وأكثر رضاً عن حياتها في العلاقة السريرية، كما أكدت أحدث الدراسات الأمريكية لجامعة







"نورث كارولينا" ، أن المعانقة الحميمة وتبادل القبلات تفيد الصحة النفسية عند النساء؛ لأنها تفرز هرمون "أوكستوسين" والذي يعرف بهرمون الارتباط، والذي يقلل من ضغط الدم العالي مما يؤثر إيجابياً علي العضلة القلبية، ويقلل من خطر إصابتها بالأمراض.

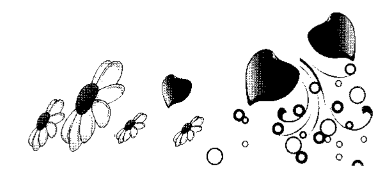
وقد لاحظ الأطباء في بحثهم والذي نُشر في مجلة الطب النفسي والجسمي أن النساء شعرن بانخفاض في ضغط الدم الشرياني أكثر من الرجال .

وأكد الباحثون الذين أجروا البحث على ٤٨ حالة أن العواطف الإيجابية مثل الإحساس بالرضا والسعادة والحب والحنان تلعب دوراً أساسياً في تحسن الصحة البدنية والنفسية للزوجين من خلال تقليل إفراز هرمونات التوتر في الجسم ، ولكن التعبير عنها بالعناق والقبلات يفيد القلب.

الفائدة الثالثة والعشرون : تنعكس على الصحة النفسية

هناك نصيحة طبية مجانية يقدمها لك خبراء العلاقة السريرية، وهي إذا شعرت بالضيق أو التوتر فتقرَّبْ من شريكتك وتلمَّسْ أطرافها واسترخ في حجرها فسوف تجد نفسك أكثر هدوءاً واستقراراً فتتحسن حالتك ، يقول الدكتور «تيد مكلفين" عالم الجنس الشهير ورئيس معهد الأبحاث المتطورة في النشاط الإنساني في « سان فرانسيسكو» بالولايات المتحدة خلال أبحاثه وتجاربه حول الجنس طوال ثلاثين عاماً يقول: " إن الأشخاص الذين يمارسون العلاقة السريرية بشكل منتظم يتمتعون بصحة جسيمة ونفسية أكثر من غيرهم، تؤكد الدراسات بأنك لو كنت سعيداً في حياة العلاقة السريرية فستكون سعيداً نفسياً ،وإن الحالة النفسية تؤثر بالتأكيد على الحالة الجسدية ، وإن الصحة الجيدة تقودك إلي ممارسة العلاقة السريرية أكثر" .

لذلك يؤكد علماء الطب أن الاهتمام بالمعاشرة الزوجية هو الخطوة الأولي لصحة جيدة حسب دراسات أخرى، فبالإضافة إلى المتعة الجسدية والنفسية التي يشعر بها الإنسان من ممارسة العلاقة السريرية ، فقد وجد الباحثون أن النساء اللواتي يجرين إثارة العلاقة السريرية ، ويتمتعن بها ، يشعرن مباشرة بانخفاض واضح في نسبة الآلام التي كن يعانينها في أجزاء مختلفة من أجسامهن ،فقد توصلت باحثتان: إحداهما الطبيبة النفسية "جينا أولجا" مؤلفة كتاب الزوجة المتمتعة بالمعاشرة الزوجية والأخرى هي الدكتورة "بيفرلي ويبل" طبيبة الأعصاب والباحثة في تربية العلاقة السريرية في "نيو جرسي «بالولايات المتحدة إلى النتيجة نفسها ، وهى أن تأثير المعاشرة الزوجية حين تصل إلى نهايات الأعصاب تخنق نبضات الألم التي تتركز في تلك المناطق.







الفائدة الرابعة والعشرون : يحرق المزيد من السعرات الحرارية

إن مَن يمارس العلاقة السريرية ثلاث مرات أسبوعياً بصفة منتظمة يحرق (٧٥٠٠) سعرة حرارة كل عام، وهو ما يعادل المشي مسافة (٧٥) ميلاً !.

وهذا هو سرّ تسمية الفرنسيين للحظة النشوة بـ «الموت الصغير» قالوا : لأنه يؤجل الموت الكبير ويطيل العمر، وذلك لأن العلاقة السريرية تقلل من نسبة «الكولسترول» قليل الكثافة، والذي يمثل خطراً على الشرايين ، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى فإنها أي العلاقة السريرية تُكثر من نسبة الكولسترول العالي الكثافة ، فهي الميزان الذي يعالج النسبة بينهما ، كما أن ممارسة الجنس تساعد في حرق الدهون الزائدة، خاصة إذا كان العشاء يحتوي على الكثير من الدسم ، وأضاف الباحثون أن العملية الجنسية هي أكثر أنواع الرياضة فائدة، حيث تؤدي إلى زيادة ليونة العضلات، وارتفاع اللياقة البدنية بما يعادل السباحة لمدة عشرين دقيقة.

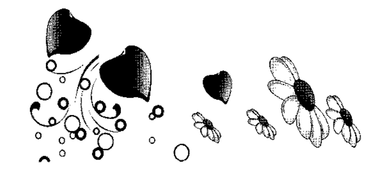
الفائدة الخامسة والعشرون : يؤدي إلى السعادة الزوجية

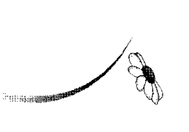
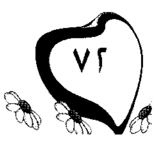
من الفوائد التي نجنيها من سلامة العلاقة الجنسية واستمرارها بين الزوجين : الاستقرار الذي يشعر به كلا الطرفين من الوضع القائم بينهما ، وقديماً قال الحكماء: "إذا أردت أن تعرف مدى السعادة بين أي زوجين في القرية فعليك أن تشعر بهذا من خلا ل حرص الشريكين على ممارسة الجنس بصورة منتظمة" .

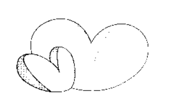
وللدليل على ذلك أجرت الدكتورة "مارثا جروس" . وهي طبيبة ومحللة نفسية متخصصة في علوم الجنس في العاصمة الأمريكية واشنطن ، مقابلات مع أكثر من ٢٢٠ من النساء المتزوجات لقياس أثر العلاقة الجنسية على الحياة الزوجية ومدى انعكاس ذلك على نفسية الزوجة في حال انعدام الممارسة لفترة تزيد عن شهرين ، وخرجت منها بنتيجة واحدة مؤكَدة وهي أن النساء اللواتي يتمتعن بحياة جنسية جيدة وسعيدة هن سعيدات في الحياة الزوجية ويشعرن بالرضا من أزواجهن ، وأن الحياة الزوجية التي يعيشونها تمر بحالة استقرار وهدوء.

فغرفة النوم تعتبر إحدى أسباب الاستقرار العاطفي والنفسي بين الزوجين ، وهي مخدع لتهدئة الأوضاع المتوترة، ومركزاً لصيانة المشكلات التي تطرأ على حياتهما ، ووقاية لهما من المشاحنات ، وعلاج لأوجاعهما ، وشفاء لكثير من أمراضهما ، فليحرص كل زوج على أن ينظر إليها نظرة أكثر إيجابية ، وأن يتذكر أن غرفة النوم ليست للمتعة فقط، بل للسعادة الزوجية أيضاً.

يقول الدكتور «هايد تيد» في كتابه ((إدراك الجنس لدى الإنسان)) الصادر عام ١٩٨٦:» إن الأزواج الذين تكون بينهم علاقات جنسية غير مستقرة ، يكونون دائماً في صراع ، وفي تناقض بين حياتهم ومتطلباتهم، وفي





النتيجة يتضاعف لديهم القلق والاضطراب، وأن نحو ٨٠٪ من النساء المتزوجات اللواتي يعانين من علاقتهن بعد الزواج إنما يرجع ذلك إلى كابوس علاقاتهن الجنسية حيث يُصَبْنَ باضطرابات نفسية والسبب الأول والأخير هو عندما يغلق الزوجان الباب عليهما».

الفائدة السادسة والعشرون : يساعد على علاج سرطان البروستات

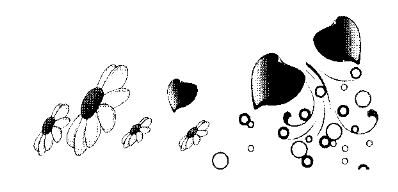
من جانب آخر فإن الجنس ليس فقط وسيلة ناجعة لتحقيق الرشاقة بل يعد علاجاً للسرطان الذي يصيب البروستات ، فقد اكتشف الدكتور «بانريجب» من مستشفى «مانسشتر» الملكي في إنجلترا ارتباطا بين عدد مرات القذف أثناء المعاشرة الجنسية وخطر الإصابة بسرطان البروستات ، وقام الباحث بتقسيم جماعة تتألف من ٤٢٣ رجلا تتراوح أعمارهم بين ٤٠ إلى ٦٠ عاما إلى مجموعتين: الأولى تضم ٢٧٤ رجلا مصابين بسرطان البروستات، ومجموعة ثانية تضم ١٤٩ رجلا سليماً ، و قام بمتابعتهم ٤ أشهر لتقدير عدد مرات القذف لديهم خلال السنوات الماضية حين كانوا نشطين من الناحية الجنسية وقد تبين أن المصابين بسرطان البروستات كانوا أقل نشاطا من الناحية الجنسية مقارنة بنظرائهم الآخرين الذين كانوا لا يعانون من المرض .

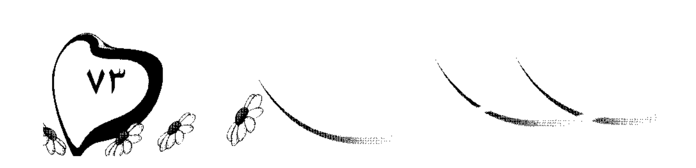
ومن جانب آخر يعتقد بعض أخصائي الجهاز البولي أن هناك صلة بين عدد مرات القذف وسرطان البروستات والحويصلات المنوية التي تأخذ بعض المواد من الدم مثل الزنك، وحامض الستريك، والبوتاسيوم من أجل إنتاج السائل المنوي ثم تقوم بتركيز هذه المواد ٦٠٠ مرة تقريباً.

ووفقاً لدراسة أمريكية حديثة تمكّن العلماء لأول مرة من الربط بين المشاكل الجنسية عند النساء، وبين ضغط الدم المرتفع، وتمكن العلماء من الربط بين الصعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية ونقص السوائل المفرزة من العضو الأنثوي، وبين ارتفاع ضغط الدم عند النساء.

حيث كان الاعتقاد السائد في الماضي أن ضعف الانتصاب عند الرجال بالإضافة إلى مشاكل القذف يعود سببها إلى العقاقير التي يتناولها الأشخاص المرضى بارتفاع ضغط الدم، حيث تمنع هذه الأدوية تجلط الدم ،ولكن العلماء تمكنوا لأول مرة من التوصل إلى أن ارتفاع ضغط الدم نفسه هو الذي يسبب المشاكل الجنسية عند الرجال والنساء على حد سواء .

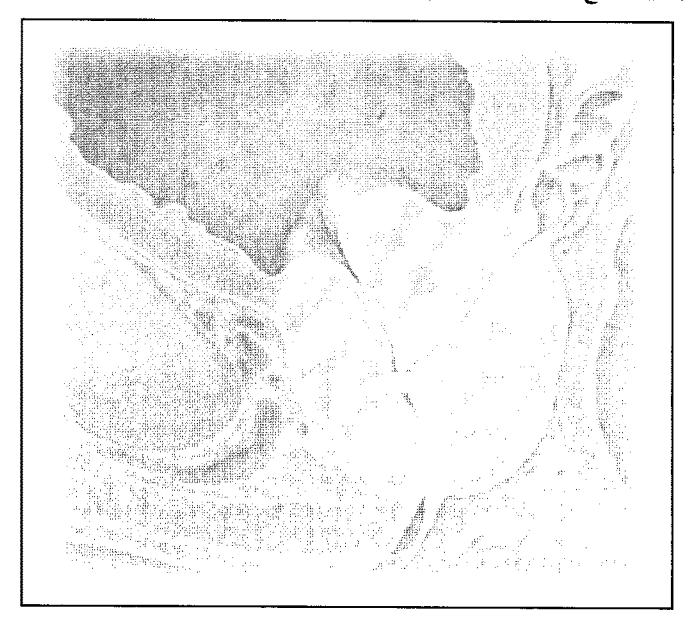
وتم التثبت من صحة هذه الفرضية التي طرحها العلماء بعد إجراء الدراسة على ٦١١ امرأة نصفهن يعانين من ارتفاع في ضغط الدم ، وتمَّ توزيع استبيان حول نشاطاتهن الجنسية، ومستوى الشهوة الجنسية التي يصلن إليها خلال الجماع ، وعدد مرات الوصول إلى الهياج الجنسي بالإضافة إلى الوقت اللازم من أجل وصولهن







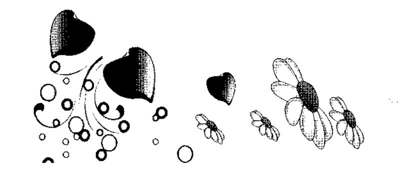
إلى مرحلة النشوة والألم أثناء ممارسة الجنس، وغير ذلك من تفاصيل حياتهن الجنسية ، إذ تبين بعد البحث المعمق أن النساء اللواتي يعانين من ضغط الدم المرتفع يعانين أيضاً من قلة السوائل المفرزة لترطيب العضو الأنثوي أثناء عملية الجماع، ويواجهن صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية، وذلك بغض النظر عمّا إذا تناولن أدوية لخفض ضغط الدم أم لا، أما المشاكل الجنسية عند الرجال فهي أكثر وضوحا؛ لأن مشاكلهم تتعلق بضعف الانتصاب، والقذف المترافق مع تناول بعض الأدوية، لكن معرفة ذلك تكون سهلة بالنسبة للرجال، وعادة ما تنتهي المشكلة بتغيير نوع العقار المستخدم .



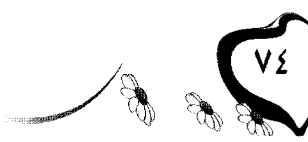
يوضح الشكـــل خلايــا السرطـــان في البـروستات في الجهـاز البولي

الفائدة السابعة والعشرون : تعمل على زيادة خصوبة الرجال

بيَّن علماء من جامعة «الينوي» الأمريكية أن هرمون الاستروجين عند الزوجة يلعب دوراً أساسياً في خصوبة الأزواج، وذلك عن طريق العلاقة السريرية المشتركة ، وأكد (ريكس هوف) رئيس فريق البحث في جامعة «الينوي» في تقرير قدمه إلى مجلة (نيتشر) من خلال التجارب المخبرية على حيوانات التجارب أكد على أن الفئران المهندسة وراثياً والتي لا تحتوي على خلايا حساسة للاستروجين في أجسامها تكون عقيمة تماماً.









وتكمن أهمية الدراسة – التي نشرت في مجلة (ساينس) العلمية الأمريكية – أنها قللت من مخاوف العلماء من انتشار العلاقات العاطفية خارج الإطار الشرعي، وتأثيراتها السلبية على الخصوبة ، فخلال السنوات العشرة الماضية صدرت عدة دراسات وضعت اللوم على العلاقات غير الشرعية وانخفاض نسبة الخصوبة لدى الرجال بمعدل ٥٠٪، وتوقع العلماء أن مستقبل الجنس البشري مهدد في منتصف القرن المقبل.

وقال البروفسور (ريتشارد شارب) من وحدة بحوث الإخصاب البيولوجية في العاصمة الإسكتلندية «أدنبرة»، أن هذه الدراسة سلطت الضوء على زاوية جديدة في مجال البحث عن أسباب انخفاض معدلات الخصوبة لدى الرجال التي انخفضت إلى النصف خلال الخمسين السنة الماضية.

الفائدة الثامنة والعشرون : علاج للأمراض السيكوسوماتية

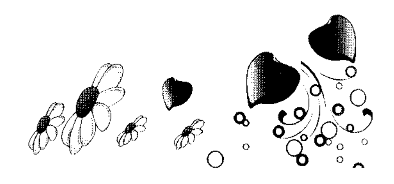
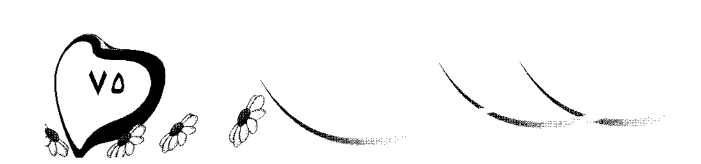
خرجت إحدى الدراسات التي قامت بها الدكتورة «أيريكا» الباحثة في السلوك الإنساني بنتيجة وهي أن العلاقة السريرية مفيدة للصحة، وتشفي معظم العلل السيكوسوماتية من الحموضة، وعسر الهضم، والألم والتوتر الأرق، والوساوس وتعزز جهاز المناعة لدى الزوجين .

والأمراض السيكوسوماتية (Psychosomatic)، عبارة عن اضطرابات عضوية تلعب فيها النواحي النفسية دوراً هاماً بسبب اضطرابات عقلية أو عاطفية، والتي يحدث فيها تلف لأحد أعضاء الجسم، أو خلل في وظائفه نتيجة اضطرابات انفعالية مزمنة ترجع إلى عدم اتزان بيئة المريض، والتي لا ينجح العلاج الجسدي فيها لشفاء الحالة، حتى وإن استمر على المدى الطويل، وإنما بعلاج أسباب التعرض للانفعالات والتوتر .

فالأمراض السيكوسوماتية ما هي إلا التورط الانفعالي في أعضاء وأحشاء الإنسان بمعنى انعكاس الحالة النفسية على أعضاء وأحشاء الإنسان، حيث أكدت بعض الأبحاث أن الجنس يساعد على الشفاء من: قرحة المعدة، والإثنى عشر، وقرحة القولون الذي هو تعبير عن عدوان لا شعوري مكبوت، وعادةً ما يصاحبه شعور بالذنب .

إن اختلال الأداء الجنسي عند النساء (female sexual dysfunction)له أعراض كثيرة أهمها فقدان الرغبة في ممارسة الجنس ، عدم الاستمتاع أثناء ممارسة الجنس، والشعور بالألم عند ممارسة الجنس.

أما أهم المسببات لهذا المرض فهي متعددة و مختلفة منها: انقطاع الطمث، والعمليات الجراحية التي تجريها المرأة، والولادة، وفي بعض الأحيان قد لا يكون هناك أي سبب عضوي على الإطلاق، وفي بعض الأحيان قد يكون السبب نفسياً أو انخفاضاً في نسبة «التيستوستيرون».



الفائدة التاسعة والعشرون : مناعة ضد أمراض الشرايين

اكتشف العلماء أن العلاقة الجنسية بين الزوجين تلعب دوراً مهما في المحافظة على صحة القلب والشرايين؛ حيث وجدوا ارتباطاً مباشراً بين العلاقة الجنسية، وارتفاع ضغط الدم ، وضعف الأوعية الدموية، حيث تزيد العلاقة غير الناجحة من مستويات التوتر في الجسم مما يؤثر سلبا على صحة القلب، بينما تساعد العلاقة المستقرة على صحة البدن الجسدية ويزيد من كفاءة عمل القلب ، ووجد الباحثون أن جدار القلب كان أقل سمكاً عند الأزواج الذين يتمتعون بحياة مستقرة وسعيدة،مقارنة بالأزواج الذين يفتقرون لهذه الحياة ويعيشون في حالة نكد وتوتر دائمين.

فالأشخاص الذين يعانون من علاقات زوجية سيئة يصابون بتضخم في القلب بعد ثلاث سنوات من الزواج، حيث يكبر حجم البطين الأيسر للقلب أكثر من ستة في المائة.

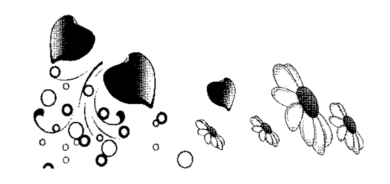
أما ارتفاع ضغط الدم وضعف الأوعية فالعلاقة غير الناجحة تزيد من التوتر؛ مما يؤثر سلبا على صحة القلب؛ نتيجة زيادة هرمون «الأدرينالين» في الجسم والذي يؤدي في النهاية إلى تليف القلب.

الفائدة الثلاثون : تخفيض خطر الإصابة بأمراض القلب

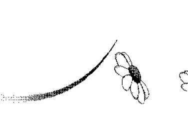
في دراسة جامعة «كونز» ، ركز الباحثون على صحة الجهاز الدوري الدموي للمشاركين في الدراسة، وكانت النتائج أن ممارسة الجنس بمعدل ثلاث أو أربع مرات أسبوعيا تساعد الرجال على تخفيض معدل الإصابة بالنوبات القلبية أو الجلطات الدماغية بواقع ٥٠٪ ، فقد أثبتت دراسة ألمانية جديدة أُجريت على الأرانب، أن هرمون الاستروجين الأنثوي قد يساعد في علاج وإصلاح أنسجة القلب التالفة، وأكد الباحثون الألمان أن هذا الهرمون ساعد في إصلاح النسيج القلبي دون التسبب في ظهور أية مضاعفات أو آثار جانبية.

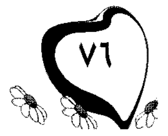
وقد أدرك العلماء من زمن طويل أن «الاستروجين» يساعد في تحسين وظيفة جهاز القلب الوعائي عند السيدات، ولكنهم لم يعرفوا حتى وقت قريب آلية عمل هذا الهرمون الذي يتم إفرازه من مبايض الأنثى حتى يتوقف إنتاجه عندما تصل إلى مرحلة اليأس، وأظهرت دراسات متعددة أنه كلما تقدمت المرأة في السن، فإن انخفاض إفراز هرمون الاستروجين يساهم في زيادة خطر إصابتها بأمراض القلب التاجية، ولا سيما السيدات اللآتي تجاوزن سن اليأس حيث يرتفع خطر الإصابة بشكل حاد إذا تسببت مرحلة اليأس فى الاستئصال الجراحي للمبايض والرحم، أما إذا ظهرت هذه المرحلة بصورة طبعية فإن الخطر يرتفع بشكل أبطأ.

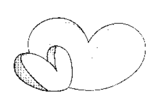
واكتشف الباحثون بعد معالجة الأرانب المصابة بجروح في أوعية القلب بأحد الأنواع الثلاثة من هرمون











الاستروجين ، أن جميع هذه الأنواع قللت تشكُّل خلايا جديدة، وأوقفت انتشار التلف، وتقترح هذه الاكتشافات ، استخدام الاستروجين بشكل فعّال لإصلاح نسيج القلب الوعائي التالف دون التأثير على نشاط الإنزيمات الأخرى، ولا سيما في الأرانب الذكور ، وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على المرضى المصابين بالذبحة الصدرية، أو جلطة حديثة في القلب ، أن عدد ضربات القلب قد وصل إلى ١٢٠ ضربة تقريباً بالدقيقة في ذروة المعاشرة ، واستمر ذلك لمدة ١٥ ثانية ، وعاد إلى الوضع الطبيعي خلال ثلاث دقائق ، كما أن ضغط الدم قد ارتفع إلى ١٦٠/ ٨٥ ملم زئبقي في المتوسط ، وقد يحصل مثل ذلك لدى قيام الإنسان بنشاطاته الطبيعية أثناء النهار.

الفائدة الواحدة والثلاثون : تفرز مواد قاتلي الألم

يقول الدكتور "بفرلى وهيبل" الأستاذ المساعد بكلية التمريض جامعة «روتجرز» أنه أثناء العلاقة السريرية تنطلق مواد فعالة تُسمى "قاتلى الألم" ! وفي لحظة النشوة تزداد درجة احتمال الجسم للألم .

كما أن العلاقة السريرية تساعد على تخفيف ألم المفاصل، حيث تعمل على تحفيز مواد الاندورفين المخففة للآلام التي تنطلق أثناء الجماع عن طريق الدم المتدفق أثناء الجماع وسرعته فتخفف الضغط عن المخ !.

ففي لحظة النشوة تضغط العضلات المحيطة بالبروستاتا عليها، وكأنها تعصرها عصراً؛ لتفرغها من السائل الذى سيصاحب السائل المنوى ! فالعلاقة السريرية عامل مساعد لتحسن عمل البروستاتا وليس إضعافها ناهيك عن أن العلاقة الزوجية بشكل عام لها تأثير إيجابي على الرجل، سواء كان يعاني من أمراض أخرى مثل: ارتفاع ضغط الدم، أم السكري، أم زيادة نسبة الدهون من دون حدوث أي تأثير سلبي.

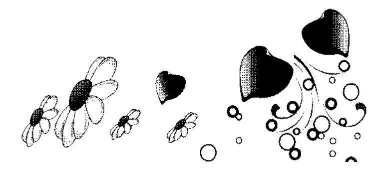
الفائدة الثانية والثلاثون : تفريغ الشحنات النفسية

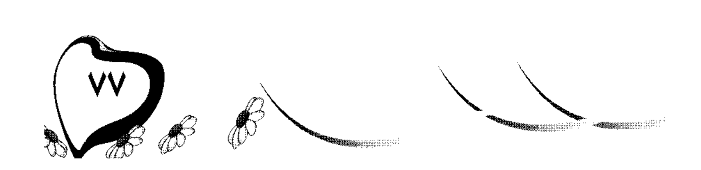
العلاقة السريرية هي الوسيلة الأكثر جدوى وجدية في التعامل مع إيقاع الحياة المتسارع والمتغير، ومواجهة المواقف المحرجة أو المحزنة أحياناً، وبالتالي تساعد على إخراج الشحنات النفسية والطاقات الداخلية الموجودة لدى الإنسان، والتي تؤثر بالتأكيد على حالته النفسية والعضوية

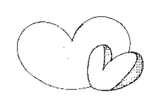
تعتبر العلاقة الزوجية من أروع العلاقات الإنسانية قاطبة على وجه الأرض؛ لما لها من أثر كبير في النفس، وعلى الزوجين من الناحية المعنوية وحتى الناحية الاجتماعية، ويعكس هذا أثر السعادة في حياتهم وحتى في تربيتهم، وتثقيفهم لأطفالهم الثقافة الجنسية الراقية التي تحفظ لأبناءهم مستقبل يقيهم من الانحرافات الجنسية ومن التحرشات الجنسية.

الفائدة الثالثة والثلاثون :يحمي من سرطان الثدي

تؤكد الدكتورة «جوديث ساشز» أن العلاقة السريرية تساعد الجسم في إفراز هرمونات ومواد كيماوية مما يعزز خلايا» تي "T-cell" المقاومة لسرطان الثدي والرحم؛ وتشفي أمراض القلب وتقول الدراسات أن







ممارسة الجماع وإشباع العلاقة السريرية الكاملة تشفي جميع الأمراض الناجمة من التوتر سواء كان: صداعاً أم شقيقة أم عسر هضم أم قرحة بالمعدة أم آلام بالعنق أم مشاكل الخصوبة أم أمراض القلب؛ لأن الجماع المعزز بالإشباع يساعد على الاسترخاء العضلي والعصبي ولهذا تساعد ممارسة العلاقة السريرية على شفاء نوبات الصداع النصفي العنيف بعدما فشلت جميع العقاقير المسكنة..

الفائدة الرابعة والثلاثون : تُقَوّي التفكير الإبداعي

العلاقة السريرية تقوّي التفكير الإبداعي ، وهناك دراسات مؤكّدة بأن ممارسة العلاقة السريرية تحسر الهوة بين المخ الأيمن والأيسر؛ مما يقوي ملكة التفكير الإبداعي ، وتساهم في إتاحة الفرصة لكلا الزوجين في إنتاج المزيد من الأفكار الجديدة التي تدفع إلى النجاح والتفوق ، وتقول الدراسة أن نشاط الخلايا يزداد أثناء ممارسة الجماع، وبهذا تكثر الأفكار العبقرية لدى النساء والرجال المخترعين عقب نشوة العلاقة السريرية.

حيث أكدت دراسة ألمانية حديثة أن ممارسة الجنس تسهم في زيادة قدرات الدماغ، ورفع مستوى الذكاء، كما أنها تنشط الجسم في نفس الوقت؛ حيث إن العملية الجنسية تزيد من نسبة «الأدرينالين» في الدم كما أنها ترفع من هرمونات «الكورتيزول» التي تزيد من قدرات الدماغ .

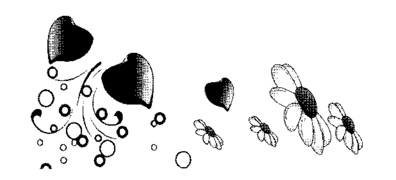
وصرح الباحثون الألمان بأن الوصول إلى حالة الإشباع الجنسي تزيد من ثقة الإنسان بنفسه؛ وذلك بسبب الكميات الإضافية من الإندورفين والسيروتونين التي يفرزها الجسم عند الوصول إلى قمة اللذة الجنسية.

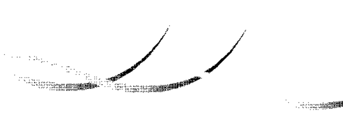
الفائدة الخامسة والثلاثون : تساعد الزوجة المتوترة

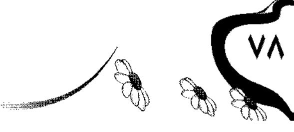
حرمان العلاقة السريرية عند النساء يسبب اضطرابات صحية وعاطفية ونفسية، والعلاقة السريرية المنتظمة تساعد على تحقيق العديد من المزايا الصحية منها: أنها تهدئ القلق، وتشفي الإحباط، وتخفف اضطرابات الحيض، وتشفي آلام وعسر الطمث، كما تعمل على تنظيم الدورة الشهرية، وتفرز هرمون «البرومسترون» الذي يزيد من خصوبة الزوجة العاقر ، فقد أظهرت دراسة أجراها باحثون أمريكيون في كلية الطب في جامعة «بوسطن» الأمريكية أن انخفاض معدلات بعض الهرمونات في جسم المرأة يؤدي إلى ضعف الرغبة الجنسية عند النساء حتى عند اللواتي يتمتعن بصحة جيدة.

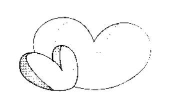
وقد أشارت هذه الدراسة إلى أن النساء اللواتي تحتوي أجسامهن على مستويات منخفضة من هرموني «التيستوستيرون» و «الاندروجين» يعانين من مشاكل في الرغبة الجنسية، مقارنة مع النساء اللواتي يتمتعن بمستويات عادية من هذه الهرمونات.

وكان العلماء يعتقدون أن أسباب فقدان الرغبة الجنسية عند النساء سببها أمراض نفسية وعاطفية، تنتج









عن سوء العلاقة الزوجية بحيث تفقد المرأة رغبتها في ممارسة الجنس؛ لذلك أظهرت هذه الدراسة أن هناك رابطة عضوية بين نقص الهرمونات، والضعف الجنسي عند النساء.

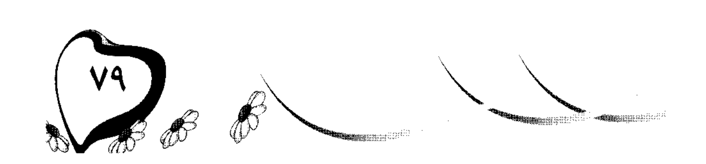
الفائدة السادسة والثلاثون : تبعدك عن العيادات النفسية

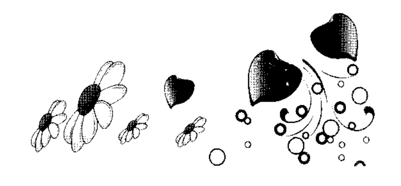
أثبتت الدراسات النفسية أن السكن والمودة والرحمة بين الزوجين تزداد قوة بوجود التوافق الجنسي بينهما؛ وذلك لأن العلاقة السريرية بحكم طبيعتها مصدر نشوة ولذة فطرية، يجدها كلا الشريكين في حياتهما الجنسية ؛ فهي تشبع حاجة مُلحة لدى الزوج والزوجة على السواء، كما أن عدم إشباع هذه الغريزة لمدة طويلة يسبب توترًا نفسيًا، ونفورًا بين الزوجين؛ إلى الحد الذي جعل كثيرًا من المتخصصين ينصحون بالبحث وراء كل زواج فاشل أو متعثر عن اضطراب من هذا النوع، وكثيرًا ما يتنقل العديد من هؤلاء الأزواج بين العيادات الطبية والنفسية مدة طويلة، يبحثون عن العلاج الناجع لشكواهم ومشاكلهم دون جدوى وهم لا يدرون، أو يدرون ولا يصرحون عن المشكلة التي يعانون منها ، إن وراء كل ذلك معاناة واضطرابًا في العلاقة السريرية ، وتؤكد أهمية هذه المعاشرة السريعة وضرورتها باحثة أخرى هي الدكتورة "لوني باراباخ" الطبيبة النفسية في سان فرانسيسكو ومؤلفة كتاب الوصال إلى آخر مدى فتقول: "إن ممارسات الحب السريعة لها رسالة قوية التأثير، فهي تقول للطرف الآخر: إنك تجذبني إليك، ولا يزال للمعاشرة أهمية خاصة في حياتنا".

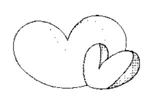
الفائدة السابعة والثلاثون : تساعد على علاج المشكلات الزوجية

تبين في المؤتمر السابع للجمعية الأوروبية لطب الصحة الجنسية، الذي عُقد في لندن خلال عام ٢٠٠٧م أن ممارسة العلاقة السريرية بين الزوجين تساهم بشكل فعلي في ارتفاع معدلات الرضا، والاستقرار الزوجي، وتعمل على تقليل المشكلات الزوجية، أو بمعنى آخر تساهم في الحد من الوقوع في المشكلات مستقبلا ، فقد أظهرت النتائج الرئيسية التي خلصت إليها الدراسة المنفصلة والمستقلة، التي عُرضت في المؤتمر من قبل الدكتور «مارك شويرزويسكي»، الذي يعمل في الولايات المتحدة أن الذين يمارسون العلاقة الجنسية يشعرون بالراحة والاستقرار مع شركائهم .

إن العلاقة الزوجية تصبح في هذه الحالة حميمة، وأكثر متعة وشوقاً، بعد أن تتلاقى الأجساد على فراش الزوجية، وبعد الانتهاء من العملية الجنسية ، وبالتالي تحسين الصحة الجنسية والعلاقة الأسرية، وفي المقابل فإن العديد من الصعوبات والمشكلات داخل الأسرة يمكن أن يغطي عليها ويخفف من وقعها وجود توافق جنسي بين الزوجين؛ ذلك أن ارتواء العلاقة السريرية المشبع يجعل الحب وعلاقة المودة يتجددان باستمرار، مما يورث





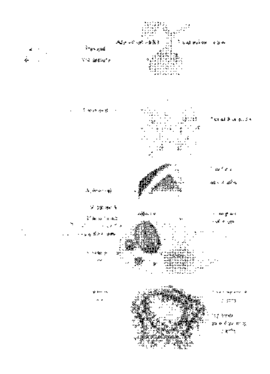


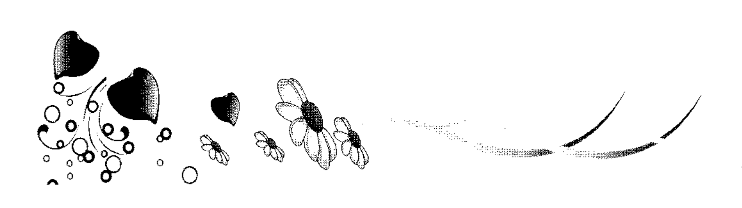
نوعاً من الرضا عن الآخر؛ يجعل كل زوج يغض الطرف عن هفوات صاحبه، هذا ومن الطبيعي أن نجد العيادات النفسية تمتلئ بهذا النوع من الأزواج الذين يطلبون المساعدة.

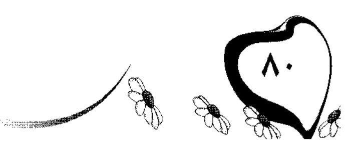
الفائدة الثامنة والثلاثون :تمنح الجسم الصحة والعافية

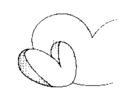
لقد توالت الدراسات الحديثة التي تؤكد أن المعاشرة الزوجية الناجحة تمنح الجسم صحة وعافية وقوة ومناعة، فقد قال «تيد مكلفينا» عالم الجنس ورئيس معهد الأبحاث المتطورة في النشاط الجنسي الإنساني في سان فرانسيسكو بالولايات المتحدة في تعليقه على أهمية العلاقة الزوجية الناجحة قال إن الأشخاص الذين يمارسون الجنس بشكل منتظم يتمتعون بصحة جسمية ونفسية أكثر من غيرهم ، وهذا الدكتور «مكلفينا» كان وقد أجرى هذا الدكتور أبحاثه وتجاربه حول كيمياء انعكاس النشاط الجنسي الإنساني طوال ثلاثين عاماً وتوصل إلى أن الجنس ذو مفعول إيجابي على نفسية الأزواج، ويؤكد «مكلفينا» من خلال تجاربه أن ماء المني الذي يفرزه الرجل أثناء الجماع يحافظ على توازن الهرمونات التي يفرزها جسم المرأة ، كما أن احتفاظ المرأة بكميات من هرمونات الرجل ضروري جداً لبقائها في صحة جيدة ، وأن زيادة نسبة هرمون معين في جسمها، أو قلة هرمون آخر، يمكن أن يترك تأثيرا جسدياً معاكساً، حسب طبيعة المرأة ونوع الهرمون، وأن المرأة التي تتمتع بنسبة هرمونات متوازنة تكون أكثر ميلاً إلى ممارسة الجنس، وأكثر رضاً عن حياتها الجنسية.

ويختم «مكلفينا» عرض نتائج دراساته بقوله: «إنها حلقة واسعة ، فإذا كنت سعيداً في حياتك الجنسية فستكون سعيداً نفسياً ، وإن الحالة النفسية تؤثر بالتأكيد على الحالة الجسدية، وإن الصحة الجيدة تقودك إلى ممارسة الجنس أكثر».









الفائدة التاسعة والثلاثون :يعمل على تحقيق الرشاقة

هل تواجهك صعوبة في التخلص من الكيلوجرامات الزائدة التي أفسدت رشاقتك؟.. وهل تكره اتباع الرجيم وتمل بسرعة من التمارين الرياضية؟.. إذا كان الأمر كذلك، فالحل المريح لك هو ممارسة العلاقة السريرية .. فهذه الممارسة مفيدة جداً لصحة الجسم وتخليصه من الدهون في المناطق المختلفة بالإضافة إلى المساعدة في علاج الكثير من الأمراض.

فقد ذكرت هيئة الخدمات الصحية البريطانية في موقعها على الإنترنت أن ممارسة الجماع بين الزوجين تعد وسيلة جيدة للحفاظ على الصحة والرشاقة بالنسبة للأشخاص الذين يرغبون في أداء تمارين رياضية للمحافظة على رشاقتهم وصحتهم.

إذ تلعب هذه الممارسة دوراً كبيراً في تخفيض خطر الإصابة بأزمة قلبية ، حيث أن هرمون« الاندورفين» الذي يتم إفرازه أثناء النشوة الجنسية يحفز خلايا جهاز المناعة التي تساعد في علاج أمراض مثل السرطان،وتابعت: إن ممارسة الجنس يمكن أن يقود إلى جسد أفضل ومظهر أكثر شباباً باعتبار أن «الاندورفين» يجعل الشعر براقا، والبشرة أكثر نعومة ، وأن إفراز المزيد من هرنومي« الاستروجين» و«التستستيرون» يساعد في الحفاظ على العظام والعضلات، ويعطيك شعورا بالحيوية»، وقال الباحثون في الهيئة: «إن تأثير الجنس مُثْبَتْ بدلائل علمية».، وفي دراسة أخرى قادمة من دولة أخرى أكد خبراء الصحة في ألمانيا أن ممارسة الجنس من شأنها أن تقي الجسم كثيراً من الأمراض والاضطرابات العقلية وتحقق تأثيراً إيجابياً على الصحة العقلية والنفسية ، وقالت الجمعية الألمانية للطب النفسي والأعصاب في "برلين" : "إن ممارسة العلاقة السريرية لها تأثير طيب على نحو خاص في الحفاظ على الصحة العقلية" .

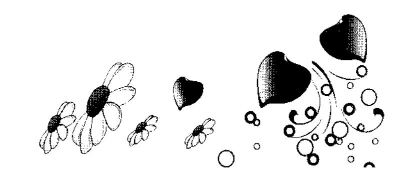
ليس فقط لتحقيق الرشاقة بل لعلاج السرطان أيضاً بحسب الحمية الجديدة؛ فإن ممارسة الجنس بحيوية تحرق ٩٠ سعراً حرارياً في الساعة لدىالنساء ، أما الرجل فيفقد ١٢٠ سعراً حرارياً في كل ساعة يمارس فيها الجنس .

ومع إضافة المركب الغذائي الخاص بالحمية والذي يحتوي على الفيتامين ومانعات التأكسد، والمعادن بالإضافة إلى مركبات غذائية أخرى، كل هذا النظام المتكامل يؤدي إلى انخفاض في الوزن.

الفائدة الأربعون : يمنع ضمور الحيوانات المنوية

أكدت دراسة حديثة حول تأثير الامتناع الجنسي على نشاط وحيوية السائل المنوي للرجل ، فقد نصحت الدراسة الأزواج بعدم هجر فراش الزوجية لفترة طويلة؛ لأن ترك الجماع وعدم الحرص على ممارسة الجنس مع شريك الحياة لفترة تزيد عن الشهر غير مستحسن ، لأنه يضعف الحيوانات المنوية لدى الزوج، ويؤدي

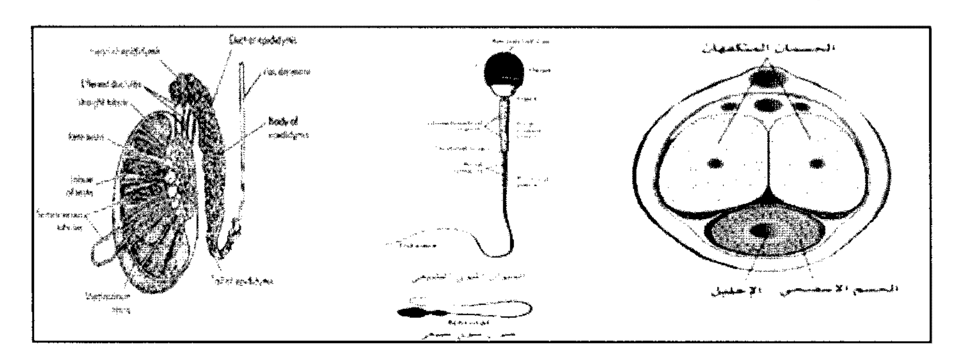






إلى ضمورها وضعفها وبالتالي تقل نسبة ودرجة الخصوبة وقد وجدت الأبحاث الطبية أن الرجل ينتج خلال العملية الجنسية ١٠٠-٣٠٠ مليون حيوان منوي تقريباً فعدد الحيوانات المنوية المفترض يتراوح بين ٢٠ مليون إلى ٦٠ مليون في المليمتر الواحد، فما زاد على هذا يسبب أحياناً تجمع لهذه الحيوانات المنوية polyspermia فيعوق حركتها، ولو قل عن هذه النسبة فلن يكون كافياً لحدوث الحمل.

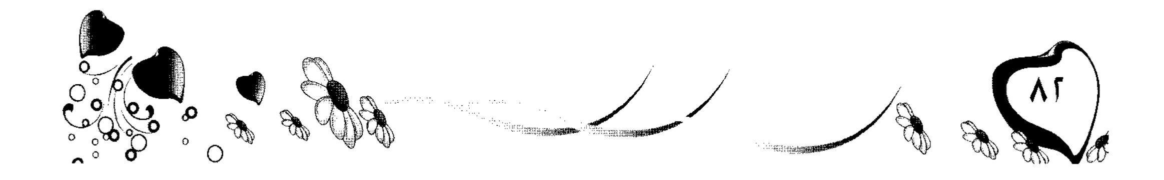
وهذا العدد من الحيوانات المنوية وإن كان هائلاً إلا أن واحداً منها فقط هو الذي يُخصب البويضة والسبب في هذا أن أكثر هذه الحيوانات تموت أثناء طريقها في القناة التناسلية الأنثوية، عدا ذلك فإن أغلب السائل المنوي ينسكب خارج المهبل، ١٠٠٠ حيوان منوي تقريباً فقط هو الذى يصل البويضة لإخصابها، وقد تتمكن بعض هذه الحيوانات المنوية من اختراق الغشاء الخارجي للبويضة ولكن الذي يخصب البويضة هو حيوان منوي واحد فقط؛ وتشير الدراسة التي عُرضت أخيراً في مؤتمر أوروبي للإخصاب في مدريد ، إلى أن نوعية النطاف تنخفض عند الرجال الخاملين بعد يوم واحد أو يومين من الامتناع عن الجنس ، لذلك على الأزواج أن يمتنعوا عن حبس النطاف ، لأن - وحسب نتائج هذه الدراسة - وضع النطاف بعد يومين من «الانحصار» في كيس الصفن يتغير من ناحية الفعالية، ومن ناحية النوعية ، وثبت أن هذين اليومين يؤديان إلى انخفاض حركة النطاف وزيادة عدد المشوه بينها.

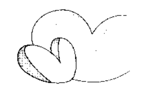


صورة توضح الجسم المقطعي للخصية عند الرجل والثانية توضح شكل المني والاجزاء الخاصة به والثالثة توضح مركز إنتاج الحيوانات المنوية

الفائدة الواحدة والأربعون : زيادة الأجر والمثوبة

يعد الجماع أحد طرق التحصل على الأجر والمثوبة عند المولى عز وجل ، مع كونه حاجة نفسية وعضوية للإنسان إلا أن الباري عز وجل جعله وسيلة في الحصول على الأجر ، كما نجد النفقة التي يسعى لتحصيها





الزوج لأهله مرتبطة بالأجر الأخروي ، فقد جاء في الحديث الشريف عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : (دينارٌ أنفقته فى سبيل الله، ودينارٌ أنفقته فى رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك) [٣٤] ، من حديث أبي هريرة رضي الله عنه .

وفي هذا بيان أن النفقة على الأهل أحب النفقات وأعظمها أجراً عند الله سبحانه وتعالى، وبالطبع هذا كله إذا ابتغى المسلم وجه الله سبحانه وتعالى لما جاء في حديث سعد بن أبي وقاص أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له: (ولست تنفق نفقةً تبتغي بها وجه الله إلا أُجِرْتَ بها حتى اللقمةَ تجعلها في فِيِّ امرأتك)[٣٥].

أما الجماع مع الزواج فهو فعل يحث عليه الإسلام للإكثار من النسل، فقد قال أحد الصحابة إلى رسول الإسلام قالوا: أيأتي أحدُنا شهوتَه ويكونُ له فيها أَجْرٌ؟! قال: ((أرأيتم لو وَضَعها في حرام أكان عليه فيها وِزْرٌ، فكذلك إذا وَضَعها في حلال كان له أَجْراً))[٣٦].

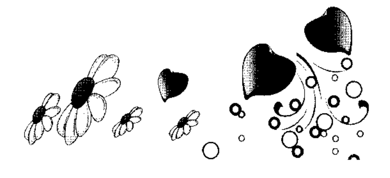
وفي حديث آخر رواه مسلم في صحيحه من حديث أبي ذر رضي الله عنه قال: «إن ناساً من أصحاب النبي -صلى الله عليه وسلم- قالوا للنبي -صلى الله عليه وسلم- : يا رسولَ الله ذَهَبَ أهل الدُّثور بالأُجور، يصلُّون كما نصلِّي ويصومون كما نصوم، ويتصدقون بفُضُول أموالهم، قال: أو ليس قد جعل اللهُ ما تَصَّدَّقون، إن بكل تسبيحةٍ صدقةً، وكلِّ تكبيرةٍ صدقةً، وكلِّ تهليلةٍ صدقة، وأمرٌ بالمعروف صدقةٌ ونهيٌ عن منكر صدقةٌ، وفي بُضْعِ أحدكم صدقةٌ، قالوا يا رسول الله: أيأتي أَحُدنا شهوته ويكون له فيها أجراً، قال: أرأيتم لو وضعها في حرام، أكان عليه فيها وزر؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر.[٣٧]

الفائدة الثانية والأربعون :السعي لرضى المولى عز وجل

يعد الجماع إحدى الوسائل التي تتقرب بها الزوجة إلى المولى عز وجل عن طريق إرضاء زوجها وتلبية حاجاته الفطرية ، إلى حد اعتباره عبادة وقربة إلى الله تعالى، حيث جاء في الحديث الصحيح : (وفي بضع أحدكم (أي فرجه) صدقة. قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجراً؟ قال: أرايتم لو وضعها في حراماً كان عليه فيها وزر. فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجراً)[٣٨].

فهذا الحديث يبين قوله صلى الله عليه وسلم في معرض بيان ما يثاب به العبد، وتكتب له به الحسنات: (وفي بُضْع أحدكم صدقة) والبضع هو من المباضعة -والمباضعة: هي الجماع ، كما يشير الحديث إلى بيان المراد في

٣٤) رواه مسلم ح ٩٩٥
٣٥) متفق عليه واللفظ للبخارى
٣٦) رواه البخاري ومسلم واللفظ لمسلم
٣٧) رواه مسلم
٣٨) رواه مسلم





هذا الصدد وأن الزواج ليس من المباح الملهي وإنما هو من المباح الذي يتقرب به إلى الله سبحانه وتعالى.

يقول (بن كرافت) في كتاب (الجنس لدى الإنسان ومشاكله) الصادر عام ١٩٨٣: ((هناك علاقة إيجابية بين العفة قبل الزواج والزواج السعيد، لأنه ثبت أن التسامح الجنسي والإباحية تمتد جذورها في الشخصية المضطربة للفرد حيث تظهر في سائر الممارسات وأنواع السلوك بما تهدد السعادة واستمرار الحياة الزوجية المشتركة)).

ولهذا وجب على الزوجة أن تستجيب للزوج إذا دعاها إلى فراشه، ولا تتخلف عنه كما في الحديث: (إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته وإن كانت علي التنور) [٣٩] وحذَّرها أن ترفض طلبه بغير عذر، فيبيت وهو ساخط عليها، وقد يكون مفرطاً في شهوته وشبقه، فتدفعه دفعاً إلى سلوك منحرف أو التفكير فيه، أو القلق والتوتر على الأقل، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه، فلم تأته، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح) [٤٠] وهذا كله ما لم يكن لديها عذر معتبر من مرض أو إرهاق، أو مانع شرعي، أو غير ذلك.

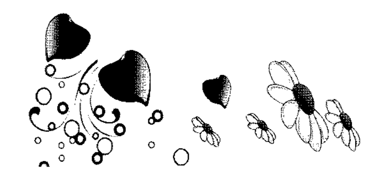
جاء في الحديث عن عطاء بن دينار الهزلي قال: قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم:(ثلاثةٌ لا يُقبل منهم صلاة، ولا تصعد إلى السماء ولا تجاوز رؤوسهم: وذكر منهم: "امرأة دعاها زوجها من الليل فأبت عليه") [٤١]، وفي حديث آخر عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله علية وسلم. وفي رواية(والذي نفسي بيده، ما من رجل يدعو امرأته إلى فراشها ، فتأبى عليه إلا كان الذي في السماء ساخطاً عليها حتى يرضى عنها) [٤٢].

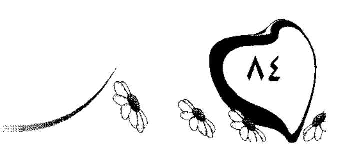
ويجب التنويه هنا أنه يجب على الزوج أن يراعي حالة زوجته النفسية والجسمانية؛ حيث إن عملية الجماع هي عملية تتسم بالشراكة بين الطرفين، ويجب أن يتوافق الزوجان في هذه الحالة ،كما أن الزوجة التي تطيع زوجها وتؤدي له حقوقه الشرعية: تكسب رضاه، فتصبح لذلك من المرشحات بدخول الجنة ، عن أم سلمة – رضي الله عنها – قالت: قال رسول الله صلى الله علية وسلم– (أَيُّما امرأةٍ ماتت، وزوجها عنها راض، دخلت الجنة) [٤٣].

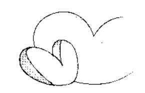
ولن تجد أعظم من هذا الدين عندما اعتبر الزواج عبادة يستكمل بها المرء نصف دينه ، فعن أنس رضي الله عنه أن رسول الله قال: (من رزقه الله امرأة صالحة فقد أعانه على شطر دينه فليتق الله في الشطر الباقي) [٤٤]، فكل من الزوج والزوجة عبد لله، يسعى لطاعة الله، ويعين كل واحد شريكه الآخر على عبادة الله وطاعته.

---

٣٩)صحيح . صححه الهيثميّ المكي في (الزواجر)٢/٤٢ ، وصححه الألباني في (صحيح الجامع) ٥٣٤
٤٠) رواه البخاري ومسلم . واللفظ لمسلم
٤١) جيد . السلسلة الصحيحة للألباني ٦٥٠ وقال في صحيح الترتيب (٤٨٥) صحيح لغيره
٤٢) رواه مسلم (١٤٣٦)
٤٣) رواه الترمذي(ضعيف) انظر ضعيف الجامع ٢٢٢٧ وقال في تحقيقه «رياض الصالحين في اسناده مجهولان»
٤٤) حسن ، انظر صحيح الترغيب ١٩١٦







فنحن بالزواج نكون سبباً لتكوين أسرة مسلمة تذكر الله وتطيع الله وتتربى على تعاليم الإسلام، وقد يخرج منها من يرفع كلمة الله، انظر إلى قول عمر بن الخطاب رضي الله عنه يوم قال:

(والله إني لأُكْرِهُ نفسي على الجماع رجاء أن يخرج الله مني نَسَمة تسبح الله)

الفائدة الثالثة والاربعون : تطبيق سنة النبي عليه الصلاة والسلام

يعتبر الجنس إحدى السمات التي جعلها المولى عز وجل في البشرية ، وطالب بتفريغها عبر الوسائل الشرعية . ولهذا كان النبي عليه الصلاة والسلام يحث أصحابه على الزواج ويرغبهم على إيجاد القنوات الصحيحة لتفريغ الشحنات العاطفية بالاقتران، وحث أمته على الزواج فقال: «تزوجوا فإني مكاثر بكم الأمم.

وقال: (يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج..) [٤٥]، ولما تزوج جابر ثيباً قال له: (فهلا بكراً تلاعبها وتلاعبك)[٤٦] .

كما أنكر على الذين يعزفون عن الزواج، ولهذا منع الذين أرادوا قطع الشهوة الجنسية نهائيا بالاختصاء من أصحابه، وقال لآخرين أرادوا اعتزال النساء وترك الزواج : (أنا أعلمكم بالله وأخشاكم له، ولكني أقوم وأنام، وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء ، فمن رغب عن سنتي فليس مني) [٤٧].

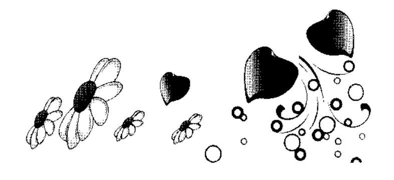
ولهذا لما قال سلمان لأبي الدرداء : إن لربك عليك حقا، ولنفسك عليك حقا ولأهلك (أي امرأتك) عليك حقاً. [٤٨] ثم ذكر ذلك لرسول الله صلي الله عليه وسلم فقال صلي الله عليه وسلم: «صدق سلمان» . والذي حمل سلمان على فعل ذلك أنه رأى أم الدرداء مبتذله. فقال لها : ما شأنك؟ فذكرت له القصة .

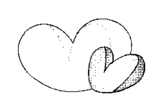
كما جاء في حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: إن نفراً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال بعضهم: لا أتزوج النساء، وقال بعضهم: لا آكل اللحم وقال بعضهم: لا أنام على فراش ، وقال بعضهم: أصوم فلا أفطر، فبلغ ذلك النبي صلى الله عليه وسلم فحمد الله وأثنى عليه. ثم قال: (ما بال أقوام يقولون كذا وكذا، لكني أصلي وأنام وأصوم وأفطر، وأتزوج النساء. فمن رغب عن سنتي فليس مني) [٤٩].

وقد جاءت الأحاديث التي تحث على الزواج وتبين أن الزواج عون على طاعة الله ومرضاته من ذلك: وفي هذا الحديث ما يدل على أن الزواج معين على العفة وصون الجوارح عن زنا الفرج كما في الحديث: (فالعينان تزنيان

---

٤٥) رواه البخاري ٥٠٦٦ ومسلم ١٤٠٠
٤٦) رواه البخاري ومسلم واللفظ للبخاري
٤٧) صحيح (انظر غاية المراد ٢٠٨)
٤٨) رواح البخاري ٦١٣٩
٤٩) صحيح (أنظر صحيح النسائى ٣٢١٧)

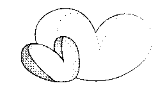


وزناهما النظر، والأذن تزني وزناها السمع، إلى أن قال: «والفرج يصدق ذلك أو يكذبه)[٥٠]، وإعفاف النفس وصونها عن كل ذلك من أفضل ما تقرب به المتقربون إلى ربهم سبحانه وتعالى، كما لا يخفي ما في ترك الزواج من الآثار السيئة النفسية المدمرة على كل من الرجل والمرأة وهو ما عبر عنه القرآن «بالعَنَت» حيث قال تعالى في شأن إباحة الزواج من الإماء: ﴿ذلك لمن خشي العنت منكم﴾النساء ٢٥ ، وهو الإرهاق النفسي الذي يصاحب الكبت الجنسي.

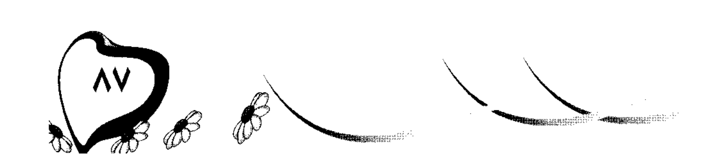
٥٠) صحيح (أنظر مجموع الفتاوى١٧، ٣٠) وقال العراقي في (تخريج الإحياء) ٣/١٢٦ قال اتفق عليه الشيخان من حديث بن عناس ونحوه

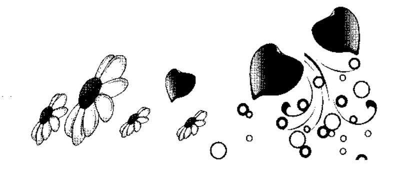




الفصـــل الثاني





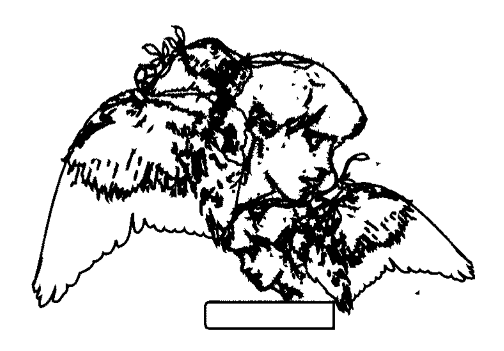


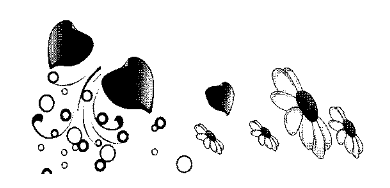


الإعداد الجيد يؤدي لنجاح منقطع النظير

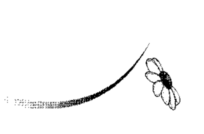
إن الإعداد الجيد لغرفة النوم مهم جداً لتهيئة الشريكين قبل الدخول إلى غرفة النوم، من أجل الوصول إلى أقصى درجات المتعة الزوجية ، فمن أهم أركان العلاقة الزوجية ، شمولية العلاقة السريرية ببعديها النفسي والجسماني ، والتي يتجنب الجميع الكلام عنها برغم أهميتها الشديدة...

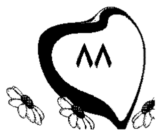
تعد العلاقة السريرية من أعمق الدوافع الإنسانية التي يشترك فيها البشر ، وهي لغة تُعَدُّ الأسمى من بين لغات الحب المتعارف عليها في عالم البشر ، وإجادة توظيفها تؤدي إلى نجاح الحياة الزوجية ، ومن المهم ليس فقط أن يعرف الزوجان كيف يتم لقاء العلاقة الجنسية ، ولكن أيضاً أن يتعلما حقائق علمية مهمة عن جسد الآخر، وأعضاء العلاقة السريرية مما يكسبهما إجادة فن إقامة هذه العلاقة الحميمة.

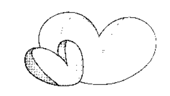












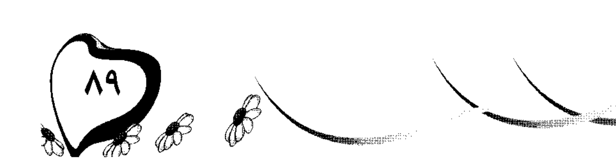
خراب البيوت يبدأ من الفراش

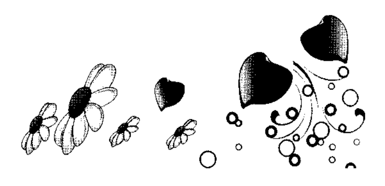
يعتبر العامل النفسي هو المحرك الرئيسي لإتمام اللذة بين الزوجين قبل كل شيء ، حيث يجهل الكثير من الأزواج مدى تأثير العامل النفسي على ممارسة العلاقة السريرية أو المعاشرة وكيف أن العامل النفسي قد يكون سبباً مباشراً لإفساد تلك الليلة بل والعملية نفسها ، بحيث يتضرر أحدهما أو كلا الطرفين!

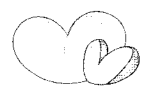
وقد يسألني أحدهما ما العامل النفسي؟ فأقول له: «العامل النفسي بين الزوجين هو أساس الرغبة بين الطرفين أولاً ثم ثانياً ثم ثالثاً وبعدها تأتي المقدمات والأوضاع الأخرى ، العامل النفسي هو الاستعداد من قبل الزوجة والزوج للدخول في عمل مشترك يمارس كلا منهما دوره في إتمام العملية الجنسية ، فليس من المنطق أن توقظ زوجتك آخر الليل لتمارس العلاقة السريرية وهي قد تكون غير مهيأة لذلك!! ومن غير المنطق أن تأتي آخر الليل من الاستراحة أو من عند أصدقائك لتطلب منها ممارسة العلاقة السريرية وهي في حالة خمول جسدي ، قد تكون نائمة وقد تعبت نفسيتها من تركك لها وحدها ومن كثرة سهرك خارج البيت ، ومن غير المنطق أن تمر بحالة نفسية كهذه وتطلب منها ذلك».

و العامل النفسي للرجل يتحكم فيه إشارات عصبية تأتي من «الهيبوثلامس» hypothalmus وهو عصب سريع التحسس والتأثر فلو سمع زوج وزوجته أثناء ممارسة العلاقة السريرية - وبالذات الزوج - طرقات على باب غرفته من أحد أبنائه مثلاً أو سمع صرخات طفله الصغير تجده على الفور يقوم بالإنزال أو بالارتخاء كحالة لاشعورية.

لذا فإن العامل النفسي لابد أن يُعطى الكثير من الاهتمام من قِبل الزوجين، لابد أن يجلس الزوج والزوجة ويتفاهما على التهيئة، وعلى ما ترغبه الزوجة وما الذي يريده الزوج وعلى أن تسأل الزوجة زوجها دون حياء بحيث تجعل من عملية العلاقة السريرية نوعاً من المتعة واللذة يتلاشى فيه العامل النفسي؛ لأنه أصبح لدى الزوجين الرغبة والاستعداد والنظرة إلى المعاشرة كنوع من الرغبة التي يحبها الطرفان ويشتاق كلاهما لها.







خطر العلاقة الجنسية وتبعاتها المدمرة

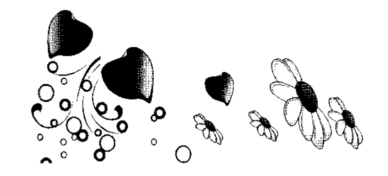
إن العلاقة السريرية بين الزوجين أمر له خطره وأثره في الحياة الزوجية ،وقد يؤدي عدم الاهتمام بها، أو وضعها في غير موضعها إلى تكدير هذه الحياة، وإصابتها بالاضطراب والتعاسة ، وقد يفضي تراكم الأخطاء فيها إلى تدمير الحياة الزوجية، والإتيان عليها وخاصة الجريمة الاجتماعية الكبرى وهي الخيانة .

ولكن نؤكد بأنها ليست حقيقة مطلقة ؛ لأن الكثير من الزوجات يعانين من الزوج الخائن الذي تسري دم الخيانة في عروقه لأن البعض في مجتمعنا يظن ويعتقد أن الإنجاب للزوجة بينما الحب للعشيقات فانتشرت ظاهرة الخيانة الزوجية بين الرجال والنساء،لدرجة أن بعض الأزواج يخونون زوجاتهن ويعلنون عن هذه الخيانة بكل رجولة وفخر .

ويغفلون أن المرأة التي تقبع في المنزل هي بمثابة أمانة معقودة حول أعناقهم ، فعن جابر بن عبد الله- رضي الله عنه- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم خطب الناس ، فقال (اتقوا الله في النساء ، فإنكم أخذتموهن بأمانة الله ، واستحللتم فروجهن بكلمة الله ، وإن لكم عليهن أن لا يُوطئْنَ فُرُشَكم أحداً تكرهونه ، فإن فَعَلْنَ فاضربوهُنَّ ضرباً غير مُبَرِّح، ولهُنَّ عليكم رزقُهُنَّ وكسوتُهُنَّ بالمعروف)[٥١].

الشعور بالعلاقة السريرية موجود في أعماق الجنس البشري فإذا لم يُفرَّغ بالطرق الصحيحة فإنه سيفرغ بالطرق الأخرى ،فالنفس تشبع من كل شيء وتمل من كل شيء ، ولكن الشيء الجديد والمثير في الموضوع أن الخيانة الزوجية تنتقل عبر الطاقة البشرية والموجات الكهرومغناطيسية بين الأفراد من خلال الملازمة والمرافقة في العمل وخارجه ، فقد أكدت دراسة علمية متخصصة أن أحد أسباب الخيانة الزوجية التي يقدم عليها الزوج غالبا وتجعله يداوم عليها على الرغم من محاولاته للإقلاع عنها،هي الطاقة التي تسري في جسده ،والتي يُطلق عليها الطاقة السلبية والمحملة بالذبذبات السلبية التي تؤثر بدورها على موجات العقل فتجعله يدور في فلك المعصية ،ولذا قال القائمون على الدراسة عبر الطاقة: "إن لكل فكرة أو فعل طاقة معينة تنتشر عند التعامل وتؤثر على طاقة الآخرين" .

٥١) صحيح (صححه الألباني في صحيح أبى داود ١٩٠٥)

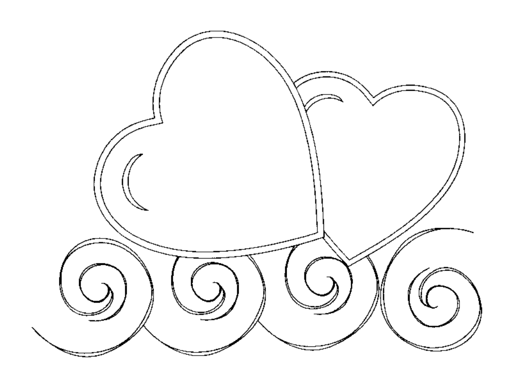




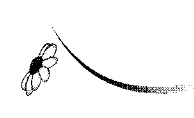



عندما يبرد الفراش

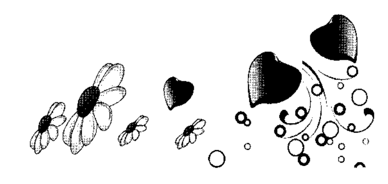
من أخطر الآثار التي تنتج عن العلاقة الجنسية الفاترة ، عدم الشعور بالحب الكامل والإحساس باللذة المطلوبة بين الشريكين ، فهناك بعض الزوجات لا يستطعن لسبب أو لآخر الوصول إلى نشوة الجماع بشكلها المعروف ، فكثير من الزوجات يشتكين كثيرا من الفتور أو ما يسمَّى البرود الجنسي مع الزوج ، حيث لا تطيق أن يقبلها الزوج أو يمارس معها الحق المشروع ، وكم سمعنا عن العديد من الزوجات من اللاتي يلجأن إلى التمثيل لإرضاء الزوج بالرغم مما تعانيه من عدم تجاوب حسي معه ، مما يسبب لها كبت عاطفي يتراكم على المدى البعيد ليخلق داخلها صراعا خفيا يرتد على سلوكياتها فيما بعد ، ورغم هذا فلو كان هناك حب بين الزوجين فإن الزوجة لا تشكو من هذه المشكلة ، كما أن بعض الأزواج لا يجد متعته في اللقاء مع زوجته، ويظل يشكو من الجوع العاطفي ، فمشكلة عدم بلوغ الذروة أو الشهوة الجنسية لدى الطرفين ، يؤدي إلى توتر العلاقة الزوجية برمتها ، مما ينتج عنه عدة مشكلات تتوزع على عدة مسارات لعل من أبرزها : المشكلات الجسدية، والنفسية، والعاطفية.

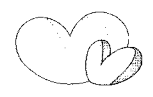












الأثر على الزوجين

- تشعر الزوجة بآلام في منطقة الحوض نتيجة للاحتقان الذي لم يتم تفريغه ، وكذلك الأمر بالنسبة إلى الزوج حيث يشعر بأن المتعة أو النشوة التي حصل عليها ليست كافية بالدرجة التي يريدها ، وبالتالي يظل في حالة احتقان داخلي .

- تشعر الزوجة بتقلصات في البطن وغثيان وأحيانا يحدث قيء، وفوق ذلك تشعر بالحرمان، والألم النفسي والغضب، وكذلك الزوج عندما لا يجد ضالته في المعاشرة يشعر بالغضب الداخلي، والتوتر النفسي، والضيق والانزعاج من الزوجة .

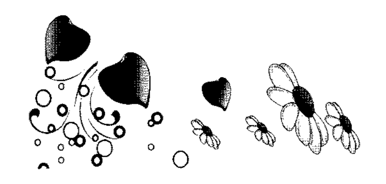
- يؤدي إلى عزوف الزوجة عن العلاقة السريرية وإصابتها بحالة البرود أثناء العلاقة السريرية وكذلك الزوج الذي سيجد فراشه بارداً نتيجة عدم رغبة الزوجة في مشاركته الجماع .

- تتعطل الزوجة لاحقاً في الحصول على النشوة الجنسية مع زوجها بسبب ضعف التنبيه لأعضاء الإحساس بلذة الجنس أثناء ممارسة العلاقة أو غير ذلك .

- يتكون لدى الزوجة مشكلات نفسية تجعلها تستقذر العلاقة السريرية من الأساس، أو تخاف من ممارستها لاحقاً، وتحاول الابتعاد عن فراش الزوجية كلما طلب منها الزوج الاقتراب ، ناهيك عن تذرعها بعدة أسباب واهية لا صحة لها؛ حتى تبتعد عن شريكها وتكون في منأى عنه طوال الليل، والبعض من الزوجات تدعي المرض والتعب والجهد حتى تتخلص من رغبة زوجها في مشاركته الفراش .

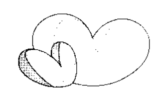
- يسبِّب الفتور الجنسي مشكلات في التوافق بين الزوجين كأن تكون هناك خلافات زوجية كثيرة، أو أن يكون الزوج صغيراً في عين زوجته فلا تشعر بتفوقه وتميزه، وبالتالي لا يمنحها الشعور بأنوثتها.

- يصاب الزوج بعدة مشكلات لعل من أبرزها سرعة القذف أثناء الجماع؛ مما يُفوت أمراً عظيماً على الزوجة في الاستمتاع أو الوصول إلى حالة النشوة المطلوبة، مما يؤدي إلى حالة من الإحباط لديها علماً بأن الزوجة لديها القدرة على الوصول إلى رعشة الجماع مرات عديدة في اليوم الواحد، أو يصاب بحالة من الارتخاء في عضلات القضيب في صورة بطء إنزال، أو انعدامه.









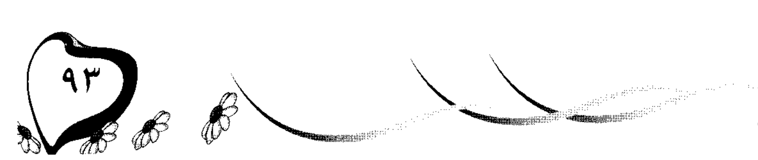
لماذا يخون الأزواج

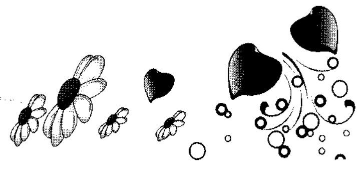
ذكرت لي إحدى الزوجات بأنها عاشت مع شريكها طيلة تاريخ زواجها الذي دام عشرين سنة لا تعرف شيئا يسمى بالخيانة الزوجية ، لأن الوازع الديني الذي يتمسك به الزوج كان كفيلاً بالقضاء على أية ممارسة سلوكية خطأً ، ولكن بعد مرور تلك السنوات عرفت الرذيلة طريقها إلى قلب شريكها حتى باتت تسمع وترى الخيانة بعينها بصورة متكررة ومع شخصيات متعددة وبطرق متشعبة وملتوية يسلكها الزوج من أجل إرواء عاطفته المتعفنة.

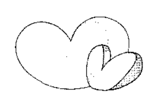
وثمة اعتقاد جازم بأن المعاناة التي تعيشها هذه الزوجة يشاطرها الكثير من الزوجات ، اللواتي يرين الخيانة وطلاسمها على نواصي شركائهم وأجسادهم ومن بين مشاعرهم وأفواههم ، حتى غدت الخيانة مرضاً ينتشر كالوباء الخبيث ، وتعاني منه بيوت كثيرة في الوطن العربي .

وقد أثبت الدراسات التي أجريت على مثل تلك الحالات أن الخيانة الزوجية تبدأ من حيث تنتهي العلاقة العاطفية بين الزوجين ، فعندما تصل المشاعر إلى درجة البرود العاطفي بين الزوجين فإن الموت الجنسي ، وما يترتب عليه من عواقب تهدد العلاقة الزوجية ويفتح مصارع البلاء على مشاعر الطرفين ، حيث يصل الجنس بينهما إلى مجرد أداء لدور من الواجب أداؤه، وتُفقد خلاله كل الدوافع الجامحة في الحاجة إلى الطرف الآخر ، مع إهمال المشاعر المصاحبة لهذه الرغبة : كالشوق ، والغزل ، وممارسة الحب بطريقة عاطفية ، وإشباع الطرف الآخر .

وقديماً قال ابن خلدون في مقدمته : (إن الزوج إذا لم ينشغل بالديّن شُغِل بالنساء) وإن بعض البيوت مغلقة على مآسٍ ، وقاعات المحاكم تعج بالقضايا، وتطالعنا الصحف اليومية كل يوم بجرائم بشعة، وما خفي كان أعظم، ولكن السؤال لماذا يخون الأزواج ؟ وما هي دوافعهم إلى الخيانة ؟







دوافع الخيانة الزوجية

الدافع الأول : فقدان الإشباع العاطفي : والذي من أشهر وسائله : إظهار الإعجاب بالطرف الآخر ، إظهار الميل العاطفي الحار، المساعدة عند الحاجة، الالتزام بالارتباطات، الدعم المادي، الصراحة والشفافية، الجاذبية الجسدية، الترفيه المشترك، إشباع العلاقة السريرية، مع مراعاة أن أولويات الزوج قد تكون عكس أولويات الزوجة، لذا يلزم البحث في أولويات كل حالة على حدة .

الدافع الثاني : التعرف على إيجابيات الطرف الآخر : على الرغم من أنها قد تكون مشبعة بالسلبيات، مقارنة بالطرف الحقيقي الذي طالت معاشرته وبانت أخلاقه جميعاً.

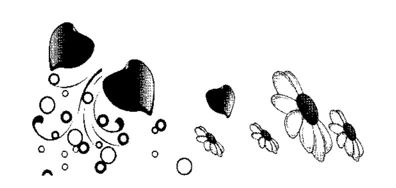
التفرغ والحوار لساعات طويلة غير متقطعة مع الفتيات ، فيبدأ الإعجاب في حين أن هذا لا يتم بنفس الصورة مع الشريك الحقيقي .

الدافع الثالث : غموض الشخصية : يستغل البعض غموض شخصياتهم للتعبير عن بعض ما يفتقدونه داخل البيت، طلباً للستر وعدم التشهير ، كما أن غموض شخصية الطرف الآخر تدع للطرف الأول الحرية في إضافة أية مشاعر رومانسية يتمناها خياله للرسائل المتبادلة بين الطرفين، وتكثر هذه الظاهرة عبر الإنترنت والهواتف النقالة

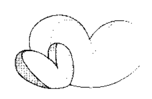
الدافع الرابع : سهولة الوصول إلى أصحاب الرغبات المماثلة : من خلال المصادقة واللقاءات المنتشرة ، وخطورة تلك المشكلة لا يتمثل فقط - رغم شناعة ذلك - في خطورة اللقاء الحقيقي بين الطرفين، وإنما في تبعات ذلك من إهمال متوقع للأدوار الفعلية في الحياة كإهمال الحديث مع الزوجة، وعدم رعاية شؤون الأسرة والتقصير أوعدم المتابعات الوظيفية أو الدراسية.

أما الدافع الخامس :الفراغ الديني: وهو من أهم الأسباب، فالكثير من الأزواج في هذه الأيام يجد دواعي الفتنة كثيرة، ودواعي الإيمان قليلة، والمنحرف عموماً ينظر إلى المجتمع بعينه هو، وكل مَعين ينضح بما فيه، فالزاني: يحلف أن جميع النساء خائنات، فهو يشكك في جميع النساء! والزانية: لا تتصور أن هناك امرأة شريفة.. حتى وإن كانت عفيفة وهكذا..

هذه أهم أسباب الخيانة الزوجيةعلماً بأننا لم نذكر بعض الحالات الخاصة التي تنتج الخيانة فيها لسوء الطبع فقط (أي بلا أسباب) وتتعلل الزوجة عندها بالفقر أو مرض الزوج أو موته .



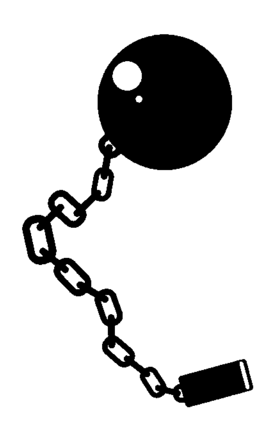




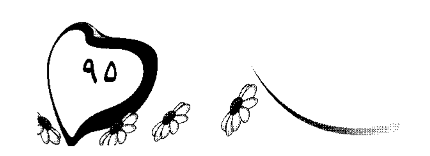
مدى رضاك عن أسلوب الممارسة

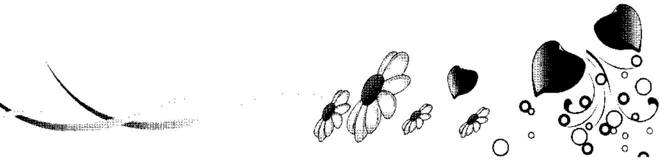
إن الجنس في غاية الأهمية للرجال والنساء عالمياً حسب استفتاء قام به فريق أميركي بقيادة الدكتور «مولهال» في مركز كورنال الطبي في مدينة نيويورك في الولايات المتحدة على ٦٢٩١ رجلاً و ٦٢٧٢ امرأة في ٢٧ دولة منها دول غربية وعربية وأسيوية وأفريقية ، الذين حددوا رضاهم حول المجانسة المشتركة وحرص الشريكين على منح كل طرف حقه الشرعي ، الذي اعتبر مهماً للحياة الجنسية ، وشمل هذا الاستفتاء ٥٠٪ تقزيباً من هؤلاء الأشخاص الذين لم يتجاوزوا ٤٠ سنة من العمر بينما حوالي ٤١٪ منهم تقريباً تراوحت أعمارهم بين ٤٠ و ٥٩ سنة و ١١٪ تجاوزوا ٦٠ سنة ، وكانت نسبة المتزوجين بينهم أو الذين يعيشون مع شريك ٩٠٪ تقريبا واشترط على المشتركين أن يكونوا قد مارسوا الجنس على الأقل مرة خلال السنة قبل الاستفتاء.

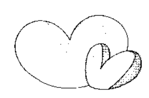
وقد ركزت تلك الدراسة على أهمية الاختبار الجنسي من جميع نواحيه من حيث جاذبية الزوج أو الزوجة والقدرة على بلوغ النشوة أو الذروة الجنسية وحسن المداعبة الجنسية والمجامعة والمغازلة والجاذبية المشتركة بين الطرفين ، واعتبر ٨٠٪ الى ٩٠٪ تقريبا من المشتركين في هذا الاستفتاء أن كل تلك العوامل مهمة لاسيما جاذبية الزوج أو الزوجة فضلاً عن أن معظم الرجال اعترفوا أن الثقة بالقدرة الجنسية في غاية الأهمية بالنسبة إلى نجاح المجامعة وتوفير اللذة للزوجة لاسيما أن ما يقرب من ثلث الرجال وربع النساء اعتبروا أنهم لا يمارسون الجنس إلا قليلاً دون مستوى رغباتهم وشهواتهم.[٥٢]



٥٢) جريدة الرياض الأحد ١ ذي القعدة ١٤٢٨هـ - ١١ نوفمبر ٢٠٠٧م - العدد ١٤٣٨٤







٣ اختلافات بين الرجل والمرأة في الجانب الجنسي

الرغبة الجنسية للرجل تكون ثابتة على الدوام طوال أوقات السنة ولا يتعرض للخلل والتوقف خلال أيام الشهر، بالمقارنة مع المرأة التي تتعرض للعديد من المتغيرات والتوقفات الفطرية مثل الدورة الشهرية والنفاس وغيرها ، كما أن دافعها الجنسي متغير على مدار الشهر ، وفي بداية الزواج يبدو أنه أقل من دافع الرجل.

الاستثارة الجنسية عند المرأة تزداد نتيجة للعاطفة المتدفقة من الزوج فهي تتكوّن بعد أن تصل المرأة إلى مرحلة الرومانسية والتلامس الجسدي ، أما الرجل فاستثارته تزداد نتيجة للفكر والخيال والنظر .

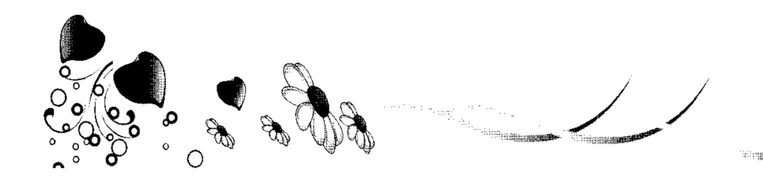
الوصول إلى أقصى النشوة عند الرجل يحدث خلال دقيقتين أو خمس وقد ينتهي من العملية الجنسية خلال دقائق معدودة لأن مكامن الإثارة تكون خارجية وغالباً ما تكون محصورة في منطقة القضيب وما جاورها كما أن مراحل النشوة تتكون من مرحلة واحدة عند الرجل، أما المرأة فوصولها لأقصى النشوة يستغرق حوالي ١٢-١٨ دقيقة تقريبا ، حيث تؤكد الدراسة التي أجرتها الدكتورة الشهيرة «كريسي» عن العلاقة الجنسية بين الزوجين ومراحل النشوة التي تمر بها الزوجة وقد وجدت تلك الباحثة أن لإنعاظ أو النشوة القصوى ٤ مراحل أساسية ، وهي الإهاجة بعد ١٠ ثوان من الجماع حيث ينتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم ٣٠ ثانية ثم مرحلة الإنعاظ حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الارتخاء التي تلي الإنعاظ وهذه المراحل تحتاج إلى ما يقرب من ١٥ دقيقة .

كما أشارت التقارير والأبحاث الطبية التي أجراها الأطباء في جامعة «سيدني» بأستراليا أن كل ما يحتاج إليه الزوج من أجل الوصول إلى قمة الإثارة في العلاقة السريرية هو دقيقتان أو ثلاث دقائق فقط ، بينما تحتاج الزوجة إلى ١٨ دقيقة تقريبا على الأقل حتى تشبع غريزتها ، أي بمعدل ستة أضعاف الوقت الذي يحتاجه الزوج ، فهل أذهلتك هذه المعلومة المذهلة .

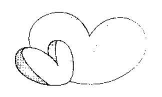
أُعانقُها والنَّفْسُ بعدُ مَشُوقةٌ ... إليها وهل بعد العناق تداني

وأَلْثُمُ فاها كي تزولَ صَبابتي ... ليشفيَهُ ما ترشُفُ الشفتانِ

كأنَّ فؤادي ليسَ يشفي غليلَه ... سوى أن أرى الرُّوحينِ تَمْتزجانِ







١٤خطوة هامة قبل البدء بالممارسة

إن دورك أيتها الزوجة مهم ﻓﻲ تنمية القـدرة على تهيئة الجو الرومانسي لـدى زوجـك ، وذلك عن طريق الاهتمام الشخصي به ، وعدم التركيز على أدائه الجنسي وطريقته أثناء الجماع فقط .. فكم من رجل بدأ حياته الزوجية بحالة من التوتر أدى إلى حرمانه من المتعة الكاملة مع شريكته ، لكن صبر الزوجة وتشجيعها لشريك عمرها، يساعده شيئاً فشيئاً على نمو قدرته فى العلاقة السريرية إلى أن تسير الأمور بشكل طبيعي .

تساهم الراحة الجسمانية، وهدوء المزاج الشخصي، ووجود استعداد نفسي، ﻓﻲ رغبة الزوج لممارسة العلاقة السريرية بشكل مستمر ، كما يساعد الزوجيـن نحـو مزيـد مـن التفاعل.. ناهيك عن المكان المعد والوقت المناسب للشريكين .

يلعب القلق وعدم الراحة النفسية ﻓﻲ خمول العلاقة بين الزوجين ، ويمكن أن تسبب الاضطرابات النفسية ضعف الرغبة فى العلاقة السريرية ففي بعض الأحيان تؤدى إلى زيادة الرغبة ، حيث يصاحب اضطراب هرمونات الجسم ﻓﻲ بعض الحالات زيادة الرغبة فى العلاقة السريرية مثل: مرض زيادة هرمونات الغدة الدرقية، ففي بادئ الأمر تزداد الرغبة فى العلاقة السريرية، لكنها تقل عن طبيعتها مع تقدم المرض .

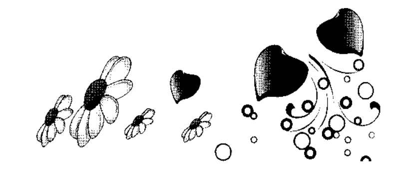
المكان الذي سيتم فيه ممارسة العلاقة السريرية بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيأ، وهذا يختلف باختلاف الأذواق ، المقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء عملية العلاقة السريرية .

تضعف الرغبة فى العلاقة السريرية لدى أحد الزوجين لأسباب عديدة مثل: الإجهاد الجسدي، أو الذهني، وهي غالباً أسباب مؤقتة، متى زالت فإن الفرد يعاود من جديد نشاطه الجنسي.

تضعف الرغبة فى العلاقة السريرية لدى أحد الزوجين نتيجةً لإحباط ينتاب الفرد ﻓﻲ أثناء العلاقة الجنسية وذلك إذا دأب شريكه على عدم إتاحة فرصة الإشباع الجنسي له ، فقد تكون المرأة متعبة أو الرجل ، وقد يكون أحدهما لا يرغب ﻓﻲ الجماع لمرض أو غيره .

عندما يصبح الزوجان ﻓﻲ حالة إثارة كاملة (وهنا لابد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحياناً يصل الزوج إلى الإثارة الكاملة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) عندما يحدث ذلك تبدأ عملية الاتصال بين الجسدين ويمكن للزوجين ممارسة العلاقة السريرية بأوضاع مختلفة ويستمر الأمر حتى يصل الطرفان إلى بلوغ اللذة النهائية وهي القذف عند الزوج والرعشة عند الزوجة، فالكثير من الأطباء المتخصصين يعلمون أهمية أن







يعكس الزوجان وضيعهما بحيث يكون الزوج مستلقيا على ظهره والزوجة فوقه أثناء الجماع حتى تقضي وطرها فهذه الطريقة تؤخر النشوة عند الزوج بينما تسرعها عند الزوجة، فإذا قضت وطرها يعكسان الوضعية بحيث تصير الزوجة مستلقية على ظهرها والزوج فوقها. .

وبعد نهاية اتصال العلاقة السريرية تحتاج الزوجة أكثر من الزوج إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة، وأحضان لبضع دقائق وهذا ما يهمله معظم الرجال مما يفسد متعة العلاقة السريرية عند الزوجات.

ومثل هذه المداعبات والملاعبات بين الزوجين فن هام يتوقف عليه وجود المتعة واستمرار الحياة الزوجية السعيدة ، فالمرأة تحب من الرجل ما يحب هو منها ، فإذا أتاها على غفلة فقد يقضي منها حاجته قبل أن تقضي هي، فيؤدي ذلك إلى تشويشها أو إفساد دينها، والخير كله في وصية النبي الكريم عليه الصلاة والسلام في البدء بالتهيئة ، وهو ألا يأتيها حتى يحادثها ويؤانسها ويضاجعها ثم يقبل على حاجته.

مراعاة حال الزوجة أمر مهم فقد تتعب من كثرة الجماع ، وكذلك الرجل فعلى الزوجين التنبه لذلك ، والقنوع بما يكفي لسد الحاجة وقضاء الوطر .

على الرجل أن يشبع الغريزة الجنسية لدى زوجته ، فلا ينزع حتى تقضي وطرها ، فالزوجة التي لا تصل للشبق أي الرعشة ليست بالضرورة امرأة باردة جنسيا ، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب التي يجب استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة.

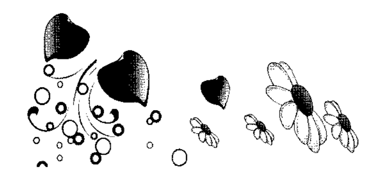
لا يجوز أن يجامع الزوج زوجته وهو يتخيل غيرها ، وكذلك العكس ، قال الفقهاء يحرم على الزوج أن يأتي زوجته جاعلاً بين عينيه غيرها، لأن ذلك نوع من أنواع الزنا، وكذلك يحرم عليها.

العزل عن الزوجة الحرة يكون برضاها ، واختار هذا القول شيخ الإسلام رحمه الله ، ولعل مما يستدل به هنا حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه قال : (كنا نَعْزِلُ على عَهْدِ رسولِ اللهِ صلى الله عليه وسلم فبلَغَ ذلك نبيَّ الله صلى الله عليه وسلم فلم يَنْهَنَا) [٥٣] ، (والعزل هو أن يخرج عضو الذكورة قرب الإنزال فينزل المني بالخارج أو بارتداء الواقي الذكري) .

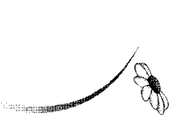
إذن: الوصول إلى «لذة العلاقة السريرية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك جميعاً من أجل الوصول لهذا الهدف ومن ثَمَّ فإن غياب إحدى هذه النقاط يعيق هذا الوصول.

---

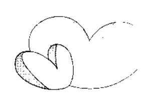
٥٣) رواه البخاري ٩/ ٢٥٠ ومسلم ٤/ ١٦٠











١٢ خطوة لممارسة المتعة على الفراش

المتدبر للقرآن والسنة يجد الاهتمام بالعلاقات الأسرية واضحاً ، بما فيها العلاقات الزوجية في غرفة النوم، من ذلك قوله تعالى:

﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ [٥٤].

وفي هذه الآية وجوب أن يُمتّع الزوج زوجته كما استمتع هو أيضاً ويوصلها للنشوة كما يريد أن يصل هو ، ولا يكون أنانياً همه نفسه فقط ، ومن الآيات المتعلقة بهذا الأمر قوله تعالى:

﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾ [٥٥] ، فيُلاحظ أنه بدأ بهن فقال «هن لباس..» فالناظر إلى هذه الآية الكريمة يتخيل كيف تندمج العاطفة والغريزة بصورة رائعة ، يتعانقان بصورة متبادلة ويمتزجان في الحياة الأسرية بطريقة متناسقة، وفي العلاقة الزوجية بصورة خاصة ، فلا الذكر تحركه الغرائز وحدها بشكل دائم، ولا الأنثى تتحكم فيها العواطف بلا غرائز فطرية».

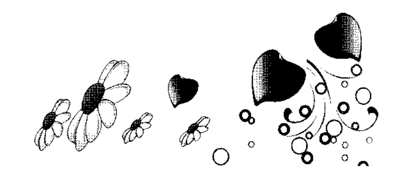
الخطوة (١)

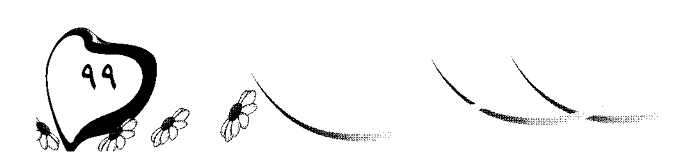
إخلاص النية لله عز وجل في هذا الأمر ، فينوي بفعله حفظ نفسه وأهله عن الحرام ، كما جاء في الحديث الشريف فعن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (وفي بُضْعِ أحدكم صدقة) - أي في جماعه لأهله - قالوا : يا رسولَ الله أيأتي أحدنُا شهوَتَهُ ويكونُ له فيهاَ أجرٌ ؟ قال عليه الصلاة والسلام : (أرأيتم لو وَضَعَها في حرام ، أكان عليه وِزْرٌ ؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجراً) [٥٦] ، والبُضْع يطلق على الجماع وعلى الفرج كما ذكره النووي في شرح مسلم والأثر عن الخطيب البغدادي رحمه الله في تاريخ بغداد وشرح مسلم (٩٢/٧) والشهوة لا توضع وإنما الماء الذي يوضع وهذا اختيار الشيخ ابن عثيمين رحمه الله في كتاب الصيام من الشرح الممتع .

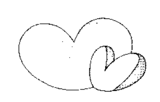
الخطوة (٢)

المداعبة والملاطفة وهو أدب ينبغي مراعاته ، فكثير من الأزواج لا يهتم بهذا الأمر ، أهم شيء عنده هو أن يقضي وطره فقط ، وينسى أن المداعبة قبل الجماع لها أثر في تحريك شهوة المرأة وزيادة رغبتها حتى تستعد له،

٥٤) سورة البقرة آية ٢٢٨
٥٥) سورة البقرة آية ١٨٧
٥٦) رواه مسلم ١٦٧٤







وتتبادل معه لذة الجماع، أما إذا بدأ بالجماع مباشرة، فقد ينتهي من شهوته وقضاء وطره قبل أن تصل هي إلى ذلك .... ولننظر كيف كان النبي صلى الله عليه وسلم يلاطف أزواجه عند البناء بهن.

عن أسماء بنت يزيد- رضي الله عنها- قالت: ((إني قَيَّنْتُ عائشةَ لرسولِ اللهِ صلى الله عليه وسلم، ثم جِئْتُه فدعوتهُ لجِلْوَتِها، فجاء فجلس إلى جنبها، فأُتِي بعُسّ لَبَنٍ، فشربَ، ثم ناولها النبيَّ صلى الله عليه وسلم، فخَفَضَتْ رَأْسَهَا واستحيت، قالت أسماء: فانتهَرْتُها، وقلتُ لها: خذي من يدِ النبّي صلى الله عليه وسلم، قالت: فأخذتْ فشربَتْ شَيْئاً))[٥٧].

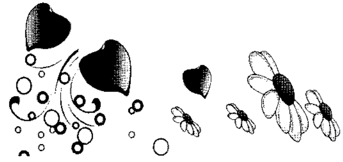
ولذا: يستحب للزوج أن يتجاذب معها أطراف الحديث، لكي يقلل من حيائها وخجلها، وأن لا يثب عليها وَثْب البعير على أنثاه، فإن المرأة يمنعها حياؤها وخجلها من الانصياع لزوجها في أول طلبه لها، فتتمنع عنه تدللاً وخجلاً، فالواجب على الزوج أن لا يباغتها بما تحذر منه، وأن يداريها ويلاطفها حتى يبلغ مراده .

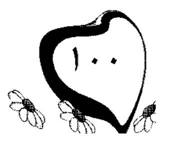
جاء في الحديث عنه صلى الله عليه وسلم قال: (فهلا بكراً تلاعبها وتلاعبك)[٥٨] ومن المداعبة وحسن العشرة أن يحصل التقبيل من الزوج وإن لم يكن هناك جماع، فقد كان عليه الصلاة والسلام يقبل نساءه ويباشرهن وهن حيض، ويقبلهن ويباشرهن وهو صائم ،كما هو ثابت في الصحيحين وغيرهما عن عائشة وميمونة؛ بل ورَوىَ أحمد وأبو داود عن عائشة رضي الله عنها قالت: (قَبَّلَ النبي -صلى الله عليه وسلم: بَعْضَ نسائِه ثم خرج إلى الصلاة ولم يتوضأ)[٥٩] وفي هذا دليل على أن تقبيل الزوجة لا ينتقض الوضوء.

قال ابن قدامة رحمه الله: «ويستحب أن يلاعب امرأته قبل الجماع لتنهض شهوتها، فتنال من لذة الجماع مثل ما ناله،كما جاء في حديث النبي ((فأَين أنتَ مِن العذارىَ ولِعَابها))[٦٠]، وقد روي عن عمر بن عبدالعزيز أنه قال : لا تواقعها إلا وقد أتاها من الشهوة مثل ما أتاك، لكيلا لا تسبقها بالفراغ، قلت : تقبلها وتغمزها وتلمزها، فإذا رأيت أنه قد جاءها مثل ما جاءك واقعتها فإن فرغ قبلها كره له النزع حتى تفرغ، لما روى أنس بن مالك، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها ثم إذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها)[٦١]، ولأن في ذلك ضرراً عليها يؤدي إلى عدم قضاء شهوتها.

---

٥٧) رواه أحمد فى مسنده. وقال الألبانى: رُوى بإسنادين يقوى أحدهما الأخر، وله شاهد (آداب الزفاف ١٩).
٥٨) رواه الشيخان ٢٠٤٨ واللفظ لمسلم من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه عندما خطب سهلة بنت مسعود بن أوس بن مالك الأنصارية الأوسية ؛ ولمسلم «تضاحكها وتضاحكك» .
٥٩) رواه الترمذى ، وقال الألبانى: صحيح (انظر صحيح الترمذي ٨٦)
٦٠) صحيح مسلم رقم ٧١٥ كتاب استحباب نكاح ذات الدين ونكاح البكر من حديث عبيد الله بن معاذ .
٦١) انظر المغني والشرح الكبير باب استحباب التأني في الجماع لتدرك المرأة حاجتها رقم ٨/١٣٦، وضعفه الألباني في ضعيف الجامع(٤٥٠)





وينبغي للزوج إذا عزم على جماع أهله أن يتحرز مما يفعله بعض العوام، وهو منهي عنه، وهو أن يأتي زوجته على غفلة، بل عليه أن يلاعبها ويمازحها ، حتى إذا رأى أنها قد جاءت شهوتها فحينئذ يأتيها، وذلك أن المرأة تحب من الرجل ما يحب منها، فإذا أتاها على غفلة قد يقضي هو حاجته وتبقى هي، فقد يؤذيها ذلك».

الخطوة (٣)

عدم نسيان الذِّكر الوارد قبل الجماع كما ورد عن النبي عليه الصلاة والسلام أنه قال (بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا) ، روى البخاري عن ابن عباس رضي الله عنهما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أَمَا لَوْ أَنَّ أحدهم يقُولُ حينَ يأتي أهله، باسم الله، اللهم جَنِّبْنِي الشَّيطانَ وجَنِّبِ الشَّيطانَ ما رزقْتَنَا، ثم قُدِّر بينهما في ذلك أو قُضِيَ وَلَدٌ ، لم يَضُرَّهُ شيطانٌ أبدا) [٦٢]

وفي الحديث استحباب التسمية، وبيان بركتها في كل حال من الأحوال وأن يعتصم بالله، جلَّ ذكره من الشيطان، والتبرك باسمه والاستعاذة به، وفيه أن الشيطان لا يفارق ابن آدم في حال من الأحوال إلا إذا ذكر الله، والسنة أن يتوضأ .

الخطوة (٤)

يجب على الزوجين تجنب الشروع في ممارسة الجنس في حالة وجود أطفال فإن من الأدب ممارسة الجماع بمنأى عنهم ، والحذر من عبارات الغرام أمامهم ولا يستثنى من ذلك إلا من كان لايعي ما يدور حوله ، وهو الطفل حتى ثلاث سنوات كحد أقصى فمن السُّنَّة أن لا يكون معه أحد في الغرفة غير زوجته، فقد ذكر عن عبدالله بن عمر رضي الله عنه إنه إذا كانت له حاجة إلى أهله أخرج الرضيع من الغرفة .

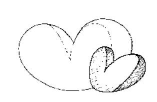
يمكن للزوجة أن تحقق مزيداً من اللقاءات مع زوجها، وذلك بترك الأطفال للمربية، أو إرسالهم لزيارة جدهم وجدتهم، فترة من الزمن تسمح للزوجين بالغزل والمراودة والمداعبة ثم اللقاء..

الخطوة (٥)

تحريم إفشاء ما يدور بين الزوجين ، فكثير من الناس يظن أن إفشاء ما يدور بينه وبين أهله من أمور الجماع، أنه جائز ، والبعض يرى أنه من الرجولة ، بل وحتى بعض النساء تتحدث بذلك بين بني جنسها ، ولا شك أن هذا خطأ ومحرَّم، وصاحبه من شر الناس، فهذا من أشد الأمور التي تقضى على الحياة الزوجية وقد

---

٦٢) كتاب النكاح باب ٦٨ من مقدمات النكاح ح ٣ ، صحيح البخاري ح ٣٢١٧، صحيح مسلم ح ١٤٣٤ ، الترمذي ح ١٠٩٢ ، والمصنف لعبد الرزاق ج ٦ ح ١٠٤٦٥ ، يأتي أهله: أي يجامع زوجته رواه البخاري ومسلم ، ومعنى قوله: (لم يضره شيطان أبدا) أي: لم يضر الولد المذكور، بحيث لا يتمكن من إضراره في دينه أو بدنه، وليس المراد رفع الوسوسة من أصلها، فتح الباري ، بالإضافة إلى التسمية فعليه ألا ينسى قوله تعالى: [وقدموا لأنفسكم)](البقرة ٢٢٣) قال ابن عباس وغيره من المفسرين أن من التقديم للنفس (التسمية قبل الجماع) .



حذّر عليه الصلاة والسلام من التطرق إلى مثل هذه الأمور أمام الآخرين يقول النبي صلى الله عليه وسلم : (إنَّ من أشرّ الناس عند الله منزلةً يوم القيامةِ الرجلَ يُفضي إلى امرأته وتُفْضي إليه ثم يَنْشُرُ سرَّها)[٦٣] ، وكان يحذر أصحابه من هذا الأمر ويعمم الخبر عليهم كما روى أحمد وأبو داود من حديث أبي هريرة.رضي الله عنه (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم صلى فلما سلم أقبل عليهم بوجهه فقال (مجالسكُم هل منكم الرجلُ إذا أتى أهله أغلق بابه وأرخى ستره ، ثم يخرج فيحّدث فيقول فعلتُ بأهلي كذا؟ وفعلت بأهلي كذا . فسكتوا فأقبل على النساء فقال : هل منكن مَنْ تحدّث ؟ فجثت فتاةٌ كَعَابٌ على إحدى ركبتيها، وتطاولتْ ليراها رسول الله صلى الله عليه وسلم ويسمع كلامها فقالت : أي والله، إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن فقال : هل تدرون ما مثلُ مَنْ فعلَ ذلك ؟ إنَّ مثلَ من فعل ذلك مَثَل شيطانٍ وشيطانه لقي أحدهما صاحبه بالسِّكَّة فقضى حاجته منها والناسُ ينظرون إليه)[٦٤].

فلا يجوز للرجل أن يحدث غيره بما يفعل مع امرأته حال الجماع، وهكذا المرأة لا يجوز لها أن تحدث بذلك، وإن كان ذلك يحدث من بعض الناس وهذا في الحقيقة سوء أدب، وعدم استحياء من الله.

وفي رواية أخرى عند الإمام أحمد في مسنده عن أسماء بنت يزيد أنها كانت عند رسول الله -صلى الله عليه وسلم- والرجالُ والنساءُ قُعُودٌ، فقال: (لعلَّ رجلاً يقولُ ما يفعل بأهله، ولعل امرأةً تُخْبِر بما فعلتْ مع زوجها، فَأرَمَّ القومُ (أي سكتوا)، فقلت إي والله يا رسولَ الله، إنهنَّ ليقُلن، وإنهم ليفعلونَ، قال: «فلا تفعلوا ، فإنَّما ذلك مَثَلُ الشيطانِ لقي شيطانةً في طريق فغشيها والناسُ ينظرون)[٦٥] .

قال النووي رحمه الله : وفي هذا الحديث تحريم إفشاء الرجل ما يجري بينه وبين امرأته من أمور الاستمتاع، ووَصْفُ تفاصيل ذلك وما يجري من المرأة فيه من قول أو فعل ونحوه ، فأما مجرد ذكر الجماع، فإن لم تكن فيه فائدة ولا إليه حاجه فمكروه، لأنه خلاف المروءة ، وقد قال صلى الله عليه وسلم: (مَنْ كانَ يؤمنُ بالله واليوم الآخرِ فليقُلْ خيراً أو ليصْمُتْ)[٦٦] ،وإن كان إليه حاجه أو ترتب عليه فائدة بأن ينكر عليه إعراضه عنها أو تدعي عليه العجز عن الجماع أو نحو ذلك فلا كراهة في ذكره، كما قال صلى الله عليه وسلم: (إني لأفعل ذلك أنا وهذه) جزء من حديث رواه مسلم، وقال صلى الله عليه وسلم لأبي طلحة : (أعرستم الليلة ؟) جزء من حديث رواه البخارى ومسلم ، وقال لجابر: (الكَيْسَ الكَيْسَ)

---

٦٣) رواه مسلم ١٥٧/٤

٦٤) ضعيف . ضعفه الألباني فى «غاية المرام ٢٣٨

٦٥) قال الألباني :صحيح أو حسن علي الأقل بشواهده ، أنظر أسباب الزفاف ٧١

٦٦) رواه البخارى ومسلم





الخطوة (٦)

أن لا يجامع زوجته وهي في ثيابها، بل بعدما تنزعها كلها، وتدخل معه في لحاف واحد، وللرجل أيضا أن يتجرد من ثيابه بشكل عادي وبصورة تدريجية كي لا تفاجأ المرأة ولا تنزعج من الانسلاخ المباشر عن الثياب ، ولا شك أن التجرد من الثياب له فوائده منها : أن فيه راحة البدن من حرارة النهار، ومنها سهولة التقلب يمينا وشمالا، ومنها إدخال السرور على الأهل ، وزيادة التمتع والأهم من هذا كله التلامس المباشر للجسدين أثناء المعاشرة والتي تفضي إلى مزيد من الإثارة والتشابك الكهرومغناطيسي .

وقال ابن مأمون في قصيدته

واحْذَرْ من الجماعِ في الثّياب فَهْوَ من الجهل بلا ارتياب

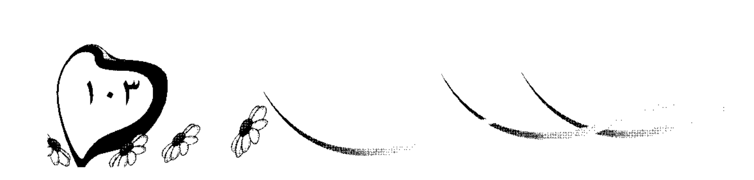
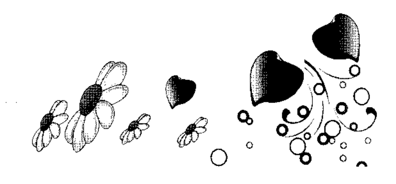
بل كلُّ ما عليها صاحِ يُنْـزَعُ وكُنْ مُلاعباً لها لاتَـفْزَعُ

كما يجوز للزوجين أن يغتسلا معاً في مكان واحد لما رواه البخاري ومسلم عن عائشة رضي الله عنها قالت : (كنت اغتسل أنا ورسولُ الله -صلى الله عليه وسلم-من إناءٍ بيني وبينه واحد فيبادرني حتى أقولَ: دعْ لي دَعْ لي» قالت: «وهما جُنُبان)[٦٧]

ويستفاد من هذا الحديث جواز تعري الزوجين معاً، ورؤية أحدهما عورة الآخر. وفي ذلك حديث رواه أبو داود والترمذي وابن ماجة فعن معاوية بن حَيْدة قال: «قلت يا رسول الله: عَوْرَاتُنا ما نأتي منها وما نَذَرُ؟ قال احفظْ عورتَك إلا من زوجتِكَ أو ما ملكت يمينُك»حديث رواه الترمذي من حديث بَهْز بن حكيم انظر تحفة الأحوذي شرح جامع الترمذي وأخرجه أبو داود في الحمام والنسائي في عشرة النساء وابن ماجه في النكاح وصححه الحاكم،حسن .

قال الحافظ بن حجر في فتح الباري: (استدل به الداودي على جواز نظر الرجل إلى عورة امرأته وعكسه، ويؤيده ما رواه ابن حبان من طريق سليمان ابن موسى أن سئل عن الرجل ينظر إلى فرج امرأته؟ فقال: سألت عطاء، فقال: سألت عائشة فذكرت هذا الحديث بمعناه وهو نص في المسالة [٦٨]، وما رواه أبو داود عن معاوية بن حيدة رضي الله عنه قال: (قلت: يا رسول الله عَوْرتُنا ما نأتي منها وما نَذر؟ قال: «احفظْ عورتك إلا من زوجتك أو ما ملكتْ يمينُك» قال: قلت: يا رسول الله إذا كان القوم بعضهم في بعض؟ قال: «إن استطعت أن لا يرَاها أحدٌ

٦٧) من حديث مُعاذة رقم ٤١٧ سنن النسائي باب الاغتسال الرجل والمرأة من نسائه من إناء واحد كتاب الغسل والتيمم .
٦٨) رواه مسلم ٤٨٥ من حديث معاذ.



فلا يرَاها» قال: قلتُ: يا نبي الله إذا كان أحدُنا خالياً ؟ قال: »اللهُ أحقُّ أن يستحَيا منه منَ النَّاس)[٦٩]

وها هو أحد الائمة يجيز النظر إلى فرج الزوجة وبالعكس: قال ابن عروة الحنبلي: (مباح لكل واحد من الزوجين النظر إلى جميع بدن صاحبه، ولمسه حتى الفرج لهذا الحديث، ولأن الفرج يحل له الاستمتاع به، فجاز النظر إليه ولمسه كبقية الأعضاء ولقد ذهب الإمام مالك إلى ذلك أيضاً، قاله الحافظ في الفتح (٣٠٧/١

الخطوة (٧)

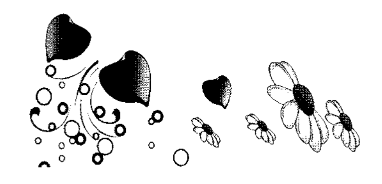
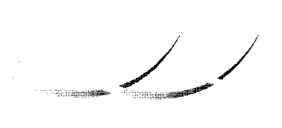
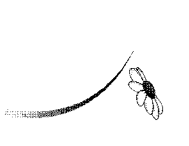
تلبية كل ما يطلبه الزوج من حركات مثيرة ، يستمتع بها قبل مباشرة الجماع، وتجنب ما يغضب المولى عز وجل وخاصة فيما يتعلق بالإتيان من الخلف، وهي من أكثر المسائل حساسية بين الأزواج ، فإن النبي حذر من ذلك الفعل فقال (لا ينظرُ اللهُ إلى رجلٍ أتى رجلاً أو امرأة في الدبر)[٧٠]

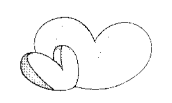
قال الإمام الشوكاني رحمه الله تعالى (ويجوز للزوج أن يتلذذ بدبر زوجته بما شاء ، لكن بغير أن يولج ذكره فيه ،لأن الإيلاج في الدبر حرام) فالنظر واللمس والعبث بالأصابع وحتى المص والتقبيل جائز للدبر والرحم ،شرط عدم إدخال الذكر في فتحة الدبر ، فهو مما نُهي عنه شرعاً .

وذات مره جاء عمر بن الخطاب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وقال: هلكت فقال النبي وما الذي أهلكك : قال عمر : حولت رحلي الليلة ،فلم يرد عليه شيئا فأوحى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم هذه الآية :﴿ نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ ﴾[٧١] ، فقال النبي(أقبل وأدبر واتق الدبر والحيضة)[٧٢] ، فبينما النبي جالس إذا دخل عليه رجل فسأله عن إتيان النساء في أدبارهن ؟ أو إتيان الرجل امرأته فى دبرها، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: حلال،فلما ولى الرجل دعاه أو أُمر به فدُعي فقال كيف قلت ؟ في أيِّ الخرْبَتَيْنِ أو فى أيِّ الخَرْزَتَيْنِ أو فى أيِّ الخصفتين ؟ أَمِنْ دُبُرِها في قُبلُها ؟ فنعم ؟ أَمْ مِن دبرها في دُبُرِها فلا ؟ فإن الله لا يستحي من الحق ،لا تأتوا النساء في أدبارهن)[٧٣]

ففي مسلم عن جابر رضي الله عنه قال: كان اليهود تقول إذا أتى الرجل امرأته من دُبُرها في قُبُلها كان الولد أحول فنزلت: (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم)، قال صلى الله عليه وسلم: (مقبلة ومدبرة إذا كان

٦٩) رواه الترمذي وابن ماجه وحسنه الألباني في آداب الزفاف ٣٩.
٧٠) حسن. أنظر صحيح الترمذى ١١٦٥ (الترمذي ٢١٨/١)
٧١) سورة البقرة:٢٢٣
٧٢) صحيح ، أنظر آداب الزفاف ٣١ (النسائي ٢/٦٧)
٧٣) صحيح أنظر الإرواء 7/٦٧ (الفتح ١٥٤/٨)

ذلك في الفرج)[٧٤] ، قال ابن قدامة رضي الله عنه: (لا بأس بالتلذذ بها بين الإليتين من غير إيلاج ، لأن السنة إنما وردت بتحريم الدبر، ولأنه حُرّم لأجل الأذى).

وقال الإمام الشافعي رحمه الله: (فأما التلذذ بغير إيلاج الفرج بين الإليتين، وجميع الجسد فلا بأس به إن شاء الله تعالى، فقد سئل الإمام أبو حنيفة عن مس الرجل فرج زوجته والعكس، فقال: (لا بأس به، وأرجو أن يعظم أجرهما).

الخطوة (٨)

مرحلة الجماع وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الزوجين ، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإشباع المشترك بين الزوجين على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الزوج ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من الزوجة .في أغلب الأحيان.؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى. حتى لو قذف بل يستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر الزوجة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمأن أن هذا قد حدث.

الخطوة (٩)

على الزوج الحذر من معاشرة الزوجة وهي في دورتها الشهرية (الحيض) فهذا الفعل منكر لا يجوز شرعاً لقول الله عز وجل :

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾ ﴾[٧٥]، وكما نهى النبي عليه الصلاة والسلام عن فعل هذا الأمر كما أخرجه أصحاب السنن وصححه الألباني فى آداب الزفاف ص١٢٢ .

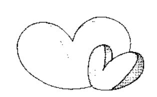
قال الإمام الشافعي- رحمه الله- في كتاب الأم) (١/ ٥٠): »لما أمر الله تعالى باعتزال الحيَض، وأباحهن بعد الطهر والتطهير، ودلت السنة على أن المستحاضة تُصلّي، دل ذلك على أن لزوج المستحاضة إصابتها- إن شاء الله تعالى- لأن الله أمر باعتزالهن وهن غير طواهر، وأباح أن يُؤتيْن طواهر)).

---

٧٤) صحيح انظر تفسير الطبري 527/٢

٧٥) سورة البقرة آية ٢٢٢





ولكن يجوز التمتع من الحائض بما دون الفرج كأن يقبلها ويحتضنها ويلمسها على أطرافها لحديث عائشة رضي الله عنها قالت : (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمر إحدانا إذا كانت حائضاً أن تَتَّزِرَ ثم يُضاجِعُها زوجُها)[٧٦].

الخطوة (١٠)

استحباب الوضوء إذا أراد معاودة الجماع ، كي يتجدد نشاطه لما رواه مسلم عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إذا أتى أَحدُكم أهلَه ثم أرادَ أنْ يعودَ فليتوضَأْ بينهما وُضُوءاً)[٧٧].

والغسل أفضل لما رواه أبو داود عن أبي رافع -رضي الله عنه- أن النبي صلى الله عليه وسلم : (طافَ ذاتَ يوم على نسائه يَغْتَسِلُ عند هذهِ وعند هذه، قال: قلتُ له يا رسولَ الله ألا تجعلُهُ غسلاً واحداً ؟ قال «هذا أزكى وأَطْيبُ وأَطْهَرُ)[٧٨].

قال القاضي عِياض: إن غَسل الذكر يقوي العضو وينشطه ، إذ ليس هناك عدد محتوم في مرات الجماع للرجل والمرأة على السواء، ولكنه يخضع كثرةً أو قلةً للمزاج والقدرة والضرورة والظروف الصحية والنفسية والاجتماعية ، فيكره للزوج أن يأتي امرأته من غير أن تَطيب نفسها بذلك، وكذلك أن يأتيها على غفلة؛ لأن ذلك يفسد عليها دينها وعقلها ، ولكن إذا أتى الرجل زوجته، ثم أراد أن يعاود الجماع فعليه بالوضوء.

الخطوة (١١)

الاسترخاء بعد إنهاء الجماع مهمة جداً في هذا الجانب فقد وردت آثار في الحث عليها وهي من أحسن الأمور المعينة على كمال الاستمتاع والانسجام والنشاط والصفاء الذهني في هذا الأمر خاصة لمن يريدون أن يقوموا بهذا الأمر بعد صلاة العشاء. على أنه لم يسمح للحليلة أن تتمنع ولو قليلاً في أي وقت من نهاراً أو ليل في غير الصوم الواجب عن دعوة حليلها لها إلى الفراش حتى ولو كانت مشغولة في إنضاج الطعام، يدل على هذا ما ورد في الحديث الصحيح «وإن كانت على تَنُّور». فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إذا دعا الرجل زوجته لحاجته فلتأته وإن كانت على التَنُّور)[٧٩].

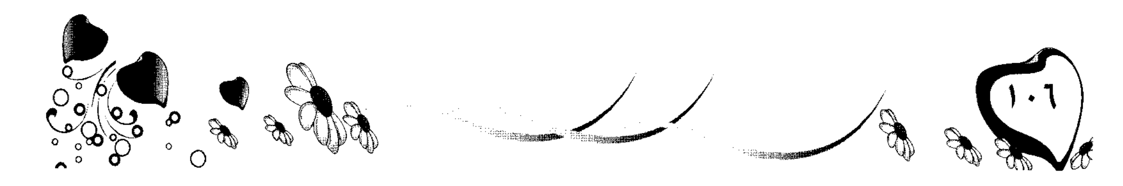
---

٧٦) رواه أبو داود . وصححه الألباني (انظر صحيح أبى داود ٢٦٨)

٧٧) وفي رواية «وضوءه للصلاة» (رواه مسلم ، زاد أبو نعيم « فإنه أنشط للعود». هذه الزياده قال عنها الشوكاني: ثابتةً (انظر نيل الأطار ٢٧٢/١) أما قوله «وضوءه للصلاة» فهى من رواية أحمد فى المسند.

٧٨) حسن انظر صحيح أبى داود ٢١٩.

٧٩) صححه الألباني فى صحيح الجامع ٣٠١.



الخطوة (١٢)

وجوب الاغتسال من الجنابة بعد الانتهاء من الجماع ، فمتى التقى الختانان أي ذَكر الرجل مع رحم المرأة، أو أنزل المني حتى ولو لم يدخل أو يلج الذكر في الرحم فقد وجب الغسل ؛ لقوله صلى الله عليه وسلم : (إذَا جَاوَزَ الْخِتَانُ الْخِتَانَ وفي رواية : مسّ الختانُ الختانَ فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْل).[٨٠] ، وهذا الغسل واجب أنزل أو لم يُنزل. (ومسّ الختان الختان) هو إيلاج حشفة الذّكر في الفرج وليس مجرّد الملاصقة كذلك الأمر ينطبق على الزوجين في حالة خروج المني و لو لم يلتق الختانان : لقوله صلى الله عليه وسلم : (إنَّما الماءُ مِن المَاءِ) [٨١] .

وهذا مما استدل به الفقهاء على وجوب الغسل ، فقد قال الإمام الحافظ الشيخ البغوي في شرح السنة(٢/٩): (غسل الجنابة وجوبه بأحد الأمرين : أما بإدخال الحشفة في الفرج أو خروج الماء الدافق من الرجل أو المرأة)، أما اغتسال المرأة من الحيض فقد اختلف أهل العلم في وجوب نقضها لشعر رأسها ، والصحيح أنها لا تنقض شعر رأسها لحديث مسلم السابق ، وفي رواية له : "أفأنقضه للحيض والجنابة ، يجوز للشريكين أن يغتسلا في مكان واحد، ولو رأى منها ورأت منه، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: (كنت أغتسل أنا ورسول الله صلى الله عليه وسلم من إناء بيني وبينه واحد ، فيبادرني حتى أقول: دع لي..دع لي. قالت: وهما جنبان)[٨٢] .

وفي حديث آخر عن أبى موسى الأشعري- رضى الله عنه- قال:اختلف في ذلك رهط من المهاجرين والأنصار، فقال الأنصاريون: لا يَجِبَ الغسلُ إلا مِنَ الدَّفْقِ أو من الماء، وقال المهاجرون: بل إذا خالط فقد وجب الغسل ، قال أبو موسى: فأنا أشفيكم من ذلك، فقمت فاستأذنت على عائشة، فأذن لى، فقلت لها: يا أماه- أو يا أم المؤمنين- إني أريد أن أسألك عن شيء، وإني أستحييك، فقالت: لا تستحي أن تسألني عما كنت سائلاً عنه أمك التي ولدتك، فإنما أنا أمك، قلت: فما يوجب الغسل؟ قالت: على الخبير سقطت، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم((إذا جلس بين شُعَبِها الأربع، ومسَّ الختانُ الختانَ، فقد وجب الغُسْل))[٨٣].

وعن عائشة- زوج النبي صلى الله عليه وسلم- قالت: إن رجلاً سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الرجل يُجامِعُ أهلَهُ ثم يُكْسِل، هل عليهما الغسل؟- وعائشةُ جالسةٌ-.فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إني لأفعل ذلك،أنا وهذه ،ثم نغتسل)[٨٤].

---

٨٠) رواه أحمد ومسلم رقم٥٣٤
٨١) رواه مسلم رقم ١/ ٢٦٩
٨٢) رواه مسلم (٤٨٥) من حديث معاذ.
٨٣) سبق تخريجه ص ٤٧ .
٨٤) رواه مسلم



وفي رواية للإمام إحمد وابن ماجة من حديث عمرو بن شعيب مرفوعاً « إذا التقى الختانان وتوارت المحفشة فقد وجب الغسل» .

والاغتسال من الجماع قبل الخلود للنوم أفضل لحديث عبدالله بن قيس رضي الله عنه

سألت عائشة قلت: (كيف كان صلى الله عليه وسلم يصنع في الجنابة؟ أكان يغتسل قبل أن ينام، أم ينام قبل أن يغتسل؟ قالت: كلُّ ذلك كان يفعلُ ربما اغتسلَ فنام وربما توضّأ فنام قلت: الحمد لله الذي جعل في الأمر سعة.[٨٥].

المتدبر للقرآن والسنة يجد الاهتمام بالعلاقات الأسرية واضحاً ، بما فيها العلاقات الزوجية على الفراش، من ذلك قوله تعالى :

﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٢٨﴾ ﴾[٨٦].

وفي هذه الآية وجوب أن يُمتّع الزوج زوجته كما استمتع هو أيضا ويوصلها للنشوة كما يريد أن يصل هو ، ولا يكون أنانيا همه نفسه فقط . ومن الآيات المتعلقة بهذا الأمر قوله تعالى :

﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾[٨٧]، يلاحظ أنه بدأ بهن فقال « هن لباس ...».

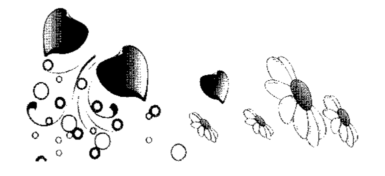
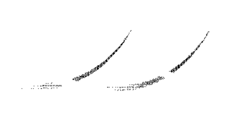
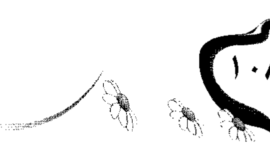
إن الاغتسال بعد الجماع لا يخلو من حكمة ، كما ذكر الإمام ابن القيم ردًا على من عجب من التفرقة بين المني والبول فأوجب الغسل من المني دون البول قال : « هذا من أعظم محاسن الشريعة وما اشتملت عليه من الرحمة والحكمة والمصلحة، فإن المني يخرج من جميع البدن . ولهذا أسماه الله " سلالة " لأنه يسل من جميع البدن فتأثر البدن بخروجه أعظم من تأثره بخروج البول ، فالمصادر العلمية تؤكد أن الجلد أثناء عملية القذف يفرز من خلال مساماته عرقا ذا تركيز عال بسمومه ، و يمكن أن يعود فيمتصها و يتأذى بذلك ، والاغتسال إجراء طبي حاسم لتطهير الجلد ومساماته من هذه السموم ، وقد حث الشارع على سرعة التطهر من الحدث الأكبر

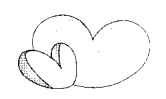
ومن جانب آخر فإن الاغتسال من خروج المني من أنفع شيء للبدن والقلب والروح ، فإنها تقوى بالاغتسال، ولهذا قال أبو ذر لما اغتسل من الجنابة: كأنما ألقيت عني حملاً.

وقد صرح أفاضل الأطباء بأن الاغتسال بعد الجماع يعيد إلى البدن قوته، ويخلف عليه ما تحلل منه، وأنه

---

٨٥) رواه مسلم
٨٦) سورة البقرة آية ٢٢٨
٨٧) سورة البقرة آية ١٨٧

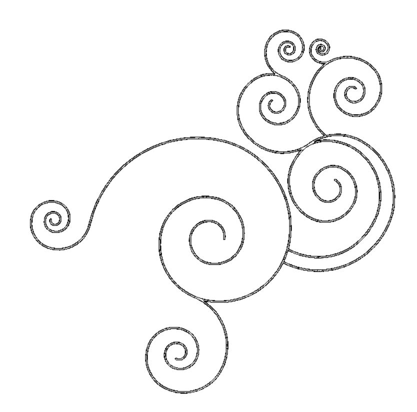






من أنفع الأشياء للبدن والروح وتركه مضر ، ويكفي شهادة الفطرة والعقل بحسنه ، على أن الشارع لو شرع الاغتسال من البول لكان في ذلك أعظم حرج ومشقة على الأمة تمنعه حكمة الله ورحمته وإحسانه إلى خلقه "

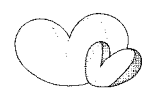
قال تعالى:

﴿ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُۥ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾ ﴾[٨٨]



٨٨) سورة المائدة أية ٦





هل أفتى الشافعي بجوار الإتيان في الدبر

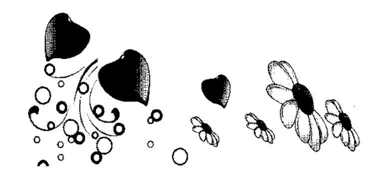
في إحدى الجلسات التي كان يتناقل خلالها بعض الإخوة بعض الآداب المتعلقة بالحياة الجنسية ذكر أحد الشباب أنه اطلع على فتوى تنسب إلى الإمام محمد بن إدريس الشافعي بجواز إتيان الزوجة من الدبر وأسند حديثه هذا إلى كتاب نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار للإمام محمد علي الشوكاني لشرح أحاديث ابن تيمية ، وما ذكره الامام الشافعي بخصوص هذا الأمر ، وتدخلت في الحديث وقلت له إن الأمر ليس كذلك فهذا القول ليس قول الإمام الشافعي نفسه ، وإنما نسبها إليه ابن عبد الحكم ، و تابعه عليه عبد الرحمن بن عبد الله أخوه وبمجرد خروجنا من المجلس توجهت مباشرة لكتب العلم ليستقين قلبي مما سمعت وأكون على اطمئنان ، فكان ما وجدته في كتب العلم ما رواه الحاكم في « مناقب الشافعي » من طريق ابن عبد الحكم أنه حكى عن الشافعي مناظرة جرت بينه وبين محمد بن الحسن بن فرقد الشيباني صاحب الإمام أبوحنفية النعمان وناشر مذهبه وفقيه العراق تولي القضاء زمن هارون الرشيد وصاحب مؤلف الكتب الستة والزيادات والبير الكبير في ذلك، وأن ابن الحسن احتج عليه بأن الحرث إنما يكون في الفرج، فقال له: فيكون ما سوى الفرج محرماً، فقال: نعم . فقال : أرأيت لو وطئها بين ساقها أو في أعكانها أفي ذلك حرث ؟ قال: لا قال أفيحرم ؟ قال لا.. قال: فكيف تحتج بما لا تقول به [89]، فلعل البعض استنبط من هذا الحديث جواز الاتيان في الدبر دون أن يستند إلى الأقوال الأخرى التي ساقها العلماء في تلك المسألة .

لكن الإمام الشافعي أكد على حرمه هذا الأمر صراحة كما ورد في كتاب الأم — لمحمد بن إدريس الشافعي دار المعرفة سنة النشر ١٤١٠هـ - ١٩٩٠هـ رقم الطبعة د. ط عدد الأجزاء ٨ أجزاء : باب إتيان النساء في أدبارهن (قال الشافعي) : رحمه الله تعالى قال الله عز وجل : «نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم» الآية (قال الشافعي) وبيّن أن موضع الحرث موضع الولد وأن الله تعالى أباح الإتيان فيه إلا في وقت المحيض (وأنى شئتم) أي من أين شئتم (قال الشافعي) وإباحة الإتيان في موضع الحرث يشبه أن يكون تحريم إتيان في غيره فالإتيان في الدبر حتى يبلغ منه مبلغ الإتيان في القبل محرم بدلالة الكتاب ثم السنة.

أخبرنا الربيع قال أخبرنا الشافعي قال أخبرنا عمي محمد بن علي بن شافع عن عبد الله بن علي بن

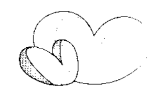
---

٨٩) ذكرها أبو نعيم في الحلية (٦/٣٢٩) وابن عبد البر في التمهيد (١/٧٤) والانتقاء (١/٥٦) والبيهقي في آداب الشافعي ومناقبه (١/١٨٢) والمعلمي في التنكيل ج١ صـ ٤٢٠ .(انتهى)









السائب عن عمرو بن أحيحة أوعن عمرو بن فلان بن أحيحة الأنصاري قال:

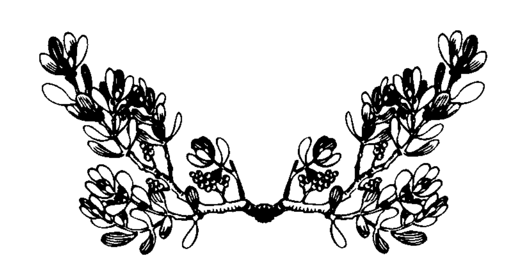
قال محمد بن علي وكان ثقة عن خزيمة بن ثابت أن سائلا سأل رسول الله عن إتيان النساء في أدبارهن فقال رسول الله حلال ثم دعاه أو أمر به فدعي فقال كيف قلت في أي الخربتين أو في أي الخرزتين أو في الخصفتين أمن دبرها في قبلها فنعم أم من دبرها في دبرها فلا إن الله لا يستحي من الحق لا تأتوا النساء في أدبارهن)(قال الشافعي) فأما التلذذ بغير إبلاغ الفرج بين الإليتين وجميع الجسد فلا بأس به إن شاء الله تعالى.

وهذا الجمع بين نص الشافعي وبين ما نسب إليه أولى من تكذيب ابن عبد الحكم؛ فقد قال الشوكاني :-قال الحاكم بعد أن حكى عن الشافعي ما سلف : لعل الشافعي كان يقول ذلك في القديم ، فأما الجديد فالمشهور أنه حرمه .

وقد روى الماوردي في الحاوي وأبو نصر بن الصباغ في الشامل وغيرهما عن الربيع أنه قال : كذب والله ، يعني ابن عبد الحكم ، فقد نص الشافعي تحريمه في ستة كتب وتعقبه الحافظ في التلخيص فقال : لا معنى لهذا التكذيب ، فإن ابن عبد الحكم لم ينفرد بذلك بل قد تابعه عليه عبد الرحمن بن عبد الله أخوه عن الشافعي ثم قال : إنه لا خلاف في ثقة ابن عبد الحكم وأمانته .انتهى.

وقال الحافظ ابن حجر :- ويحتمل أن يكون ألزم محمداً بطريق المناظرة وإن كان لا يقول بذلك، وإنما انتصر لأصحابه المدنيين، والحجة عنده في التحريم غير المسلك الذي سلكه محمد كما يشير إليه كلامه في « الأم». انتهى.

وأما ما روي عن مالك فمما اختلف أصحابه عنه فيه، وقد رجع متأخرو أصحابه عن ذلك وأفتوا بتحريمه، وأصبح هو المذهب لا شيء غيره.









ما معنى الآية الخاصة بالحرث

قال الله تعالى :

﴿ نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لِأَنفُسِكُمْ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَٱعْلَمُوٓاْ أَنَّكُم مُّلَٰقُوهُ وَبَشِّرِ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٢٣﴾ ﴾[90] ولفظ الحرث يقتضي أن الإباحة لا تكون إلا في الفرج الذي هو القُبل خاصة إذ هو مزرع الذرّية ، فقد شبَّه ما يُلقى في أرحامهن من النُّطف التي منها النسل بما يلقى في الأرض من البذور التي منها النَّبْت بجامع أن كل واحد منهما مادة لما يحصل منه ، ولفظ (أنى شئتم) أيْ : من أيِّ جهة شئتم : من خلف وقدام وباركة ومستلقية ومضطجعة إذا كان في موضع الحرْث (أي الفرج وموضع خروج الولد) .

ولنزول هذه الآية سبب وحكمة ذكرها علامة الهند ولي الله الدهلوي قال: كان اليهود يضيقون في هيئة المباشرة من غير حكم سماوي. وكان الأنصار ومن وليهم يأخذون سنتهم، وكانوا يقولون: إذا أتى الرجل امرأته من دبرها في قبلها كان الولد أحول فنزلت هذه الآية (فأتوا حرثكم أنى شئتم) أي أقبل وأدبر ما كان في صمام واحد -وهو القبل موضع الحرث- وذلك لأنه لا شيء في ذلك تتعلق به المصلحة المدنية والملية. والإنسان أعرف بمصلحة خاصة نفسه، وإنما كان ذلك من تعمقات اليهود، فكان من حقه أن ينسخ.

فليس من شأن الدين أن يحدد للرجل هيئات المباشرة وكيفيتها، إنما الذي يهم الدين أن يتقي الزوج الله ويعلم أنه ملاقيه، فيتجنب الدبر، لأنه موضع أذى وقذر وفيه شبه باللواط الخبيث، فكان من حق الدين أن ينهى عنه. ولذا قال عليه السلام: (لا تأتوا النساء في أدبارهن)[91] ، وقال في الذي يأتي امرأته في دبرها: «هي اللوطية الصغرى» وسألته امرأة من الأنصار عن وطء المرأة في قبلها من ناحية دبرها، فتلا عليها قوله تعالى: (نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم) صماما واحدا وسأله عمر فقال: يا رسول الله! هلكت. قال: وما أهلكك؟ قال: حولت رحلي البارحة -كناية عن الوطء من الدبر في القبل- فلم يرد عليه شيئا حتى نزلت الآية السابقة، فقال له: أقبل وأدبر، واتق الحيضة

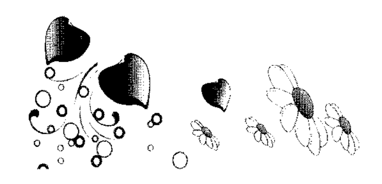
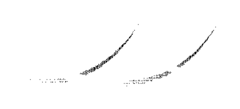
ومما يدل على التحريم كذلك الأحاديث التالية :-

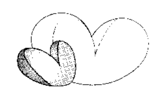
يقول الشيخ الدكتور محمد صالح المنجد (إمام وخطيب مسجد عمر بن عبد العزيز بالخُبر-السعودية):

---

٩٠) سورة البقرة آية ٢٢٣

٩١) صحيح، انظر صحيح ابن ماجه ١٥٧٤

انّ إتيان الزوجة في دبرها (في موضع خروج الغائط) كبيرة عظيمة من الكبائر سواء في وقت الحيض أم في غيره، وقد لعن النبي صلى الله عليه وسلم من فعل هذا فقال: (ملعون من أتى امرأة في دبرها) [٩٢] ، بل إن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (من أتى حائضًا أو امرأة في دبرها أو كاهناً فصدقه فقد كفر بما أنزل على محمد) [٩٣].

ورغم أن عددًا من الزوجات من صاحبات الفطرة السليمة يأبين ذلك إلا أن بعض الأزواج يهدد بالطلاق إن لم تطعه، وبعضهم قد يخدع زوجته التي تستحي من سؤال أهل العلم فيوهمها بأن هذا العمل حلال، وقد أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يجوز للزوج أن يأتي زوجته كيف شاء من الأمام والخلف مادام في موضع الولد ولا يخفى أن الدبر ومكان الغائط ليس موضعًا للولد.ومن المعلوم أن هذا الفعل محرم حتى لو وافق الطرفان فإن التراضي على الحرام لا يصيره حلالاً.(انتهى)

ويؤكد الدكتور أحمد محمود كريمة أستاذ الفقة المقارن بكلية الشريعة الإسلامية جامعة الأزهر بالقاهرة - أن العلاقة بين الرجل وزوجته فيها حقوق عامة وخاصة يدخل فيهما الحلال والحرام .

فالحلال الذى أقره الإسلام هو حق الاستمتاع الجنسى المشروع وذلك بأن يأتى زوجته فى منطقة الفرج لقوله تعالى

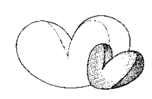
﴿ نِسَآؤُكُمْ حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُوا۟ حَرْثَكُمْ أَنَّىٰ شِئْتُمْ ۖ وَقَدِّمُوا۟ لِأَنفُسِكُمْ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّكُم مُّلَـٰقُوهُ ۗ وَبَشِّرِ ٱلْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٢٣﴾ ﴾ ،والبعض يفسر هذه الآية على هواه ، فالحرث هو الفرج أي موضع الولد ، (وقدموا) أي مهدوا لذلك بالتقبيل والملاطفة والمداعبة فهذا له أثر بالغ وهام فى إتمام العملية بمحبة ونجاح بين الزوجين

٩٢)صحيح انظر صحيح الجامع ٥٨٨٩ ، ومشكاة المصابيح ٣١٢٩

٩٣) رواه الترمذي سبق تخريجه ص ١١٤

٩٤) سورة البقرة أية ٢٢٣





الادلة التي تمنع الإتيان من الدبر

الدليل الأول : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من أتى حائضا أو امرأة في دبرها أو كاهنا فصدقه فقد كفر بما أنزل على محمد صلى الله عليه وسلم)[95]

الدليل الثاني : عَنْ خُزَيْمَةَ بن ثابت رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : (إِنَّ اللَّهَ لا يَسْتَحِي مِنْ الْحَقِّ لا تَأْتُوا النِّسَاءَ فِي أَدْبَارِهِنَّ)[96] .

الدليل الثالث : عن ابن عباس قال: قال رسول الله (لا ينظر الله إلى رجل أتى امرأته في الدبر)[97].

الدليل الرابع : جاء في الفقه على المذاهب الأربعة : هريرة رضي الله تبارك وتعالى عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: (الذي يعمل عمل قوم لوط فارجموا الأعلى والأسفل ، ارجموهما جميعاً).

جاء في كتاب المبسوط للسرخسي الحنفي : ومن أتى امرأة أجنبية في دبرها فعليه الحد في قول أبي يوسف ومحمد - رحمهما الله تعالى - فيحدان حد الزنا أي يرجمان إن كانا محصنين ويجلدان إن كانا غير محصنين وهو أحد قولي الشافعي - رحمه الله - وفي قول آخر قال : ويقتلان على كل حال لما روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال «اقتلوا الفاعل والمفعول به» .

والحجة هنا أن هذه الممارسة تعتبر في إطار الشريعة زنا ، فيتعلق به حد الزنا بالنص من ناحيتين الإولى الأسم والأخرى المعنى ، فأما من حيث الاسم فلأن الزنا فاحشة وهذا الفعل فاحشة بالنص قال الله تعالى: «أتأتون الفاحشة» النمل ٥٤

وأما من حيث المعنى فالزنا فعل معنوي له غرض وهو إيلاج الفرج في الفرج على وجه محظور لا شبهة فيه لقصد سفح الماء ، وقد وجد ذلك كله، فإن القبل والدبر كل واحد منهما فرج يجب ستره شرعاً وكل واحد منهما مشتهى طبعاً حتى أن من لا يعرف الشرع لا يفصل بينهما والمحل إنما يصير مشتهى طبعاً لمعنى الحرارة والليونة وذلك لا يختلف بالقبل والدبر ولهذا وجب الاغتسال بنفس الإيلاج في الموضعين ولا شبهة في تمحض الحرمة هنا .

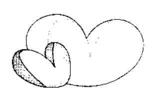
لماذا لا يجوز إيتان الدبر

٩٥) صححه الشيخ الألباني ، وقال: رواه أحمد والترمذي والنسائي وابن ماجه وأبو داود إلا أنه قال فقد برىء مما أنزل على محمد صلى الله عليه وسلم .

٩٦) رواه الإمام أحمد رقم ٢٣٣ – غاية المرام في تخريج أحاديث الحلال والحرام الإمام الألباني وهو حديث صحيح.

٩٧) أخرجه ابن أبي شيبة والترمذي وحسنه انظر صحيح الترمزي ١١٦٥ .





العلامة شمس الدين ابن قيم الجوزية رحمه الله تعالى في كتابه زاد المعاد ذكر مايلي "وأما الدبر فلم يبح قط على لسان نبي من الأنبياء ؟

وقد عُلل الحكم في حرمة إتيان المرأة في دبرها بعدة مسائل لعل من أبرزها .

إذا كان الله حرم الوطء في الفرج لأجل الأذى العارض (أي أثناء الحيض والنفاس)، فما الظن بالدبر الذي هو محل الأذى اللازم مع زيادة المفسدة بالتعرض لانقطاع النسل والذريعة القريبة جداً من أدبار النساء إلى أدبار الصبيان.

للمرأة حق على الزوج في الوطء، ووطؤها في دبرها يفوّت حقها، ولا يقضي وطرها، ولا يُحصّل مقصودها.

إنه يذهب بالحياء جملة، والحياء هو حياة القلوب، فإذا فقدها القلب، استحسن القبيح، واستقبح الحسن؛ فالدبر لم يتهيأ لهذا العمل، ولم يخلق له، وإنما الذي هيئ له الفرج، فالعادلون عنه إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وشرعه جميعًا .

إن ذلك مضر بالرجل، ولهذا ينهى عنه عُقلاء الأطباء؛ لأن للفرج خاصية في اجتذاب الماء المحتقن وراحة الرجل منه، والوطء في الدبر لا يُعين على اجتذاب جميع الماء، ولا يخرج كل المحتقن لمخالفته للأمر الطبيعي.

يضر من وجه آخر؛ وهو إحواجه إلى حركات متعبة جداً لمخالفته للطبيعة.

الدبر محل القذر والنجس، فيستقبله الرجل بوجهه، ويلابسه

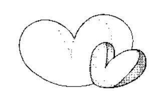
يضر بالمرأة جدًا، لأنه وارد غريب بعيد عن الطباع، منافر لها غاية المنافرة.

إنه من أكبر أسباب زوال النعم، وحلول النقم، فإنه يوجب اللعنة والمقت من الله، وإعراضه عن فاعله، وعدم نظره إليه، فأي خير يرجوه بعد هذا، وأي شر يأمنه، وكيف تكون حياة عبد قد حلت عليه لعنة الله ومقته، وأعرض عنه بوجهه، ولم ينظر إليه.

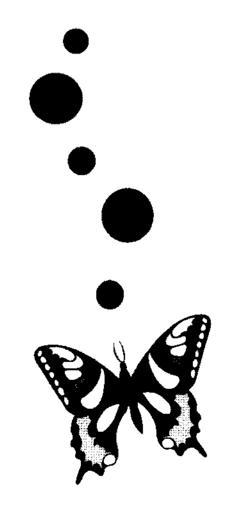
إنه يحيل الطباع عما ركبها الله ،ويخرج الإنسان عن طبعه إلى طبع لم يركّب الله عليه شيئاً من الحيوان،بل هو طبع منكوس،وإذا نُكس الطبع انتكس القلب.

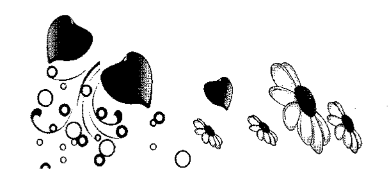
يؤدي إلى اشتداد النزيف بسبب احتقان الأوردة مما يجعلها سهلة التمزق والتلف ، والتي من الممكن أن تصل إلى الرحم مسببة الالتهابات الرحمية ، وثمة إمكانية لحدوث التهابات في العضو الذكري للرجل بسبب الخدوش التي تحدث بالإضافة إلى أن المعاشرة الزوجية خلال هذة الفترة تسبب شعوراً بالاشمئزاز لدى الرجل ما قد يؤدي إلى إصابته بالبرود الجنسي .





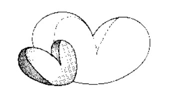
تؤدي إلى تكاثر الميكروبات والتهاب القناة الداخلية للخروج لدى الزوجة والميكروبات التي تنمو في هذه البيئة الدموية تتمثل في الميكروبات السبحية والعنقودية ويتبع انتقالها إلى البروستاتا وتتحول إلى التهاب مزمن .











٧ ممارسات خطأ على السرير

يمارس الكثير من الأزواج بعض السلوكيات الخاطئة أثناء العلاقة السريرية دون أن يشعروا أنها تدمر المشاعر النفسية والعاطفية ، لعل من أبرزها ما يلي .

(١) المسارعة في المداعبة :

ما إن يهجع الزوج لفراش الزوجية ، إلا ويحاول الوصول إلى مرحلة الشبع بصورة سريعة، وهذه العادة يصاب بها الكثير من الأزواج ، حيث نجد الرجل أسرع في الوصول إلى الإشباع الجنسي من المرأة ، والذى يزيد هذا الأمر صعوبة وُيعَجل بها هو أن غالبية الزوجات يعانين من الخجل على الفراش ، وتتردد الكثير من النساء في التعبير عن رغبتهن في إطالة المدة وممارسة المزيد من المتعة مع حليلها ، والأزمة الكبرى هى عندما تصاب الزوجة بعدم المتعة وبعدم الشعور بلذة الجماع. . مما يزيد من إحباطها النفسي وتفويت فرصتها في الحصول على الشبع الكامل للجماع .

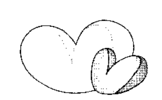
(٢) التشتيت أثناء الممارسة :

من الممارسات التي يسلكها بعض الأزواج أثناء الجماع الانتباه التام لكل حركة تتم خارج غرفة النوم ، وسرعة الانصراف لكل حركة قد تحدث أثناء الجماع، وعدم التركيز على الحركات التي يقوم بها أحد الطرفين ، مما يفسد العلاقة الجنسية ويؤدي إلى ذهاب المتعة المنشودة وهذه تعد من أسوأ الممارسات التي تتم في غرفة النوم، فبعض الزوجات قد تشتكي أثناء استغراق الزوج في ممارسة الحب من غلظة الفراش أو ثقل الوسائد أو قلة الإضاءة مما يصرف الزوج عن التركيز المطلوب ، والطامة الكبرى عندما تنتفض الزوجة من مكانها وتطلب من شريكها الانتهاء سريعاً، لأن أحد أطفالها يبكي أو يطرق على الباب ، الأمر الذي يجعل الجماع مجرد رغبة جسدية، ويلغي الجزء المتعلق بالتركيز الذهني، فالدماغ عنصر هام في العملية الجنسية لأنه يسجل الأحاسيس، ويصدر مواد كيماوية باعثة على ارتياح الجسم، ولهذا السبب فإن الرغبة الجنسية الجسدية تكاد تخلو من أية فائدة صحية مقارنة بالجماع مع شخص ترتاحين له وتحبينه.

(٣) إهمال المناطق المثيرة :

وهذه الممارسة الخطأ تكاد تحتل السبب الرئيسي في حرمان المرأة من المتعة المطلوبة ، وعدم بلوغها مرحلة النشوة القصوى، مما يؤدي إلى عدم اكتمال العملية الجنسية بصورة تامة ومشبعة ، فالكثير من الأزواج لا يركز





أثناء العملية الجنسية إلا على منطقة ما تحت السرة بالنسبة لشريكته وهذه معلومة لا بأس بها ولكنها مبتورة وتحتاج إلى الدعم ، صحيح أن منطقة الإثارة الرئيسة عند النساء تكون أساساً في منطقة المهبل ، لكن ليس معنى ذلك أن نهمل بقية المناطق التي لا تقل إثارة عن المنطقة المذكورة ، إلا أن الرجل أو المرأة لا يركزان على إثارتها، الأمر الذي يجعل الجماع خالياً من الشعور باللذة، وتحتوي منطقة البظر على نهايات عصبية تساهم في بث مشاعر الاسترخاء والإثارة لدى المرأة، الأمر الذي يجعل الممارسة الجنسية أسهل وأمتع للطرفين.

(٤) المثانة الممتلئة :

حتى في أحرّ ساعات الرغبة الجنسية، يجب أن لا تنسيا الذهاب إلى الحمام، وإفراغ المثانة، قوما بعمل ذلك بشكل منتظم حتى لا تصابان بحالة من التوتر والقلق، الأمر الذي قد يُفسَّر على أنه عدم قبول أو رضا بالعملية الجنسية .

ومشكلة التبول هذه تؤثر على كل من الرجل والمرأة وتسبب العديد من المواقف المحرجة، لذا ببساطة قم بالتوجه إلى الحمام، واستفد من الفرصة للقيام باغتسال كامل، حتى تصبح العملية الجنسية أكثر هدوءاً، وتركيزاً.

(٥) تغيير الوضعية أثناء الممارسة :

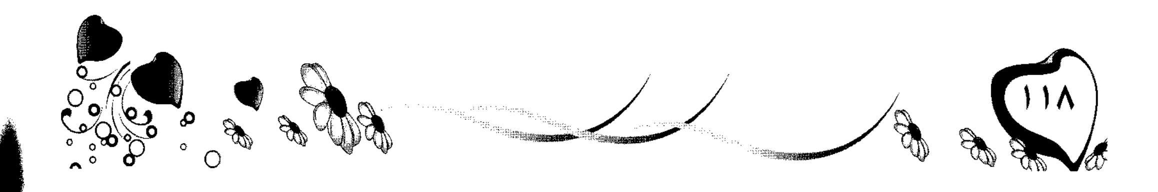
قد تكون بعض الممارسات الجسدية أثناء الجنس طريقة لجلب المرح وإدخال السرور على نفسية الزوجين ، ولكن الإكثار منها والقفز من مكان لأخر يؤخر الشعور باللذة الجنسية، وقد يلغيها أحياناً. ويكمن السر في بلوغ الرضا إلى وجود تحفيز ثابت في وضعية واحدة تثير المشاعر والأحاسيس العاطفية والذهنية.

لذا ننصحكم بالتركيز أثناء ممارسة الجنس للوصول وبلوغ كل مشاعر اللذة والمتعة الجنسية دون خوف أو قلق، الجماع هدفه الجمع بين رغبات الرجل والمرأة، وايصالهما إلى متعة مشتركة تجعل العملية الجنسية متكاملة عاطفياً وجسدياً وذهنياً.

(٦) وجود تراكمات نفسية سابقة

من الممارسات التي تترك أثرا سلبيا كبيرا على نفسية الزوج أن يكون لدى المرأة مشكلات نفسية سابقة مركزة في العقل الباطني منذ الصغر تجعلها تستقذر العلاقة الجنسية من الأساس أو تخاف منها لأنها تخاف الحمل والولادة مما ينعكس بصورة مباشرة على العملية الجنسية وعلى طريقة تفاعلها مع زوجها على الفراش.

مما يولد شعورا نفسيا لدي الزوجين يطلق عليه الارتباط الشرطي conditioned ما بين العملية الجنسية



والخبرة المكتسبة من هذا اللقاء ،سواء الخوف ام القلق ام الاحباط وعدم الرضا ، مما ينتج عنه مرضا نفسيا يسمى قلق جنسي Sexual Anxiety ، أو أن لديها ميول ذكورية (مسترجلة) تجعلها ترفض هذه العلاقه من الأساس ، أو أن لديها شعوراً قديماً وعميقاً بحرمة العلاقة الجنسية لم تستطع التخلص منه بعد الزواج .

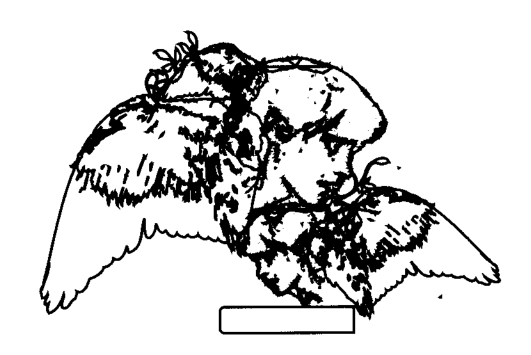
(٧) عدم التوافق في الرعشة

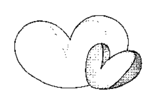
وهذه تعد من أخطر الممارسات التي تنفّر الزوجين من بعضهما ، فعدم التوافق في الوصول الى الرعشة الأخيرة لكلا الطرفين يؤدي إلى اختزال المشاعر بين الزوجين وذلك نتيجة لعدة أسباب ساهمت في بلوغ هذا الأمر كأن يكون هناك مشكلات فى التوافق العاطفي والجسدي بين الزوجين ، أوتكون هناك خلافات زوجية كثيرة أو أن يكون الرجل صغيراً فى عين زوجته فلا تشعر بتفوقه وتميزه ، وبالتالي لا يمنحها الشعور بأنوثتها

أما الرجل فتحدث لديه مشكلات فى هذه المرحلة إما فى صورة سرعة قذف وإما فى صورة بطء إنزال وربما انعدامه .

وسرعة القذف مرتبطة كثيراً بمشاعر القلق أو فرط الإثارة .

والمرأة لديها القدرة على الوصول الى رعشة الجماع مرات عديدة فى اليوم الواحد ، والشاب ما بين ١٥ الى ٢٥ سنة لديه أيضاً هذه القدرة ولكنها تقل لدى الرجل مع التقدم فى السن بحيث يحتاج الى بعض الوقت (عدة ساعات غالباً) قبل أن يصبح قادراً على الوصول إليها مرة أخرى .





١٧ خطأ قاتل ترتكبها الزوجة في غرفة النوم

ترتكب الكثير من الزوجات أثناء المعاشرة الجنسية بعض الممارسات التي تُبْعد شريكها عنها ، ويؤدي إلى تجنب الاقتراب من السرير ، لكن ما الذي يبعد الزوج عن زوجته في السرير، وما هي الممارسات التي ترتكبها المرأة دون وعي منها ؟

من خلال الدراسات الميدانية التي أجراها الباحثون في جامعة «هيل» بالولايات المتحدة على مجموعة من الرجال ، حول أبرز الممارسات السلبية التي تقوم بها الزوجة خلال الممارسة الجنسية دون أن تشعر بالإيذاء ، تبين أن النساء مذنبات بارتكابهن عشرة أخطاء قاتلة في غرفة النوم وهي كالتالي :

الخطأ الأول : لا تريد أن تعرف كيف تُشْعر الزوج بالإثارة.

تصدَّر هذا السبب أكثر الأشياء التي تزعج الرجال في غرفة النوم ، فهي لا تعرف كيف تثيره، ولا تريد أن تعرف الوسائل والحركات التي تجعل الشريك أكثر تقبلاً للعملية الجنسية ، فأغلب النساء يجهلن طرق إثارة الزوج ، فعندما يطلب منها أن تلمسه بطريقة معينة تبدأ بالضحك والاستهزاء، بينما يكون الزوج جاداً في طلبه، وحساساً جداً تجاه هذا الموضوع الذي لا يعتبره مُضحكاً، وبالتالي يفقد اهتمامه بها، قال الحكماء في هذا الأمر: «ينبغي للمرأة أن تعرض على الزوج جميع محاسنها ، وأن تظهر له ما خفي من زينتها، ويُستحسن لها ليلة بنائها ألا تفرط في التمنع على زوجها فيما يريد منها، ولا بأس بالامتناع الخفيف الذي يهيجه ويقوي حرصه».

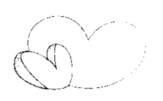
عدم اهتمام المرأة بزوجها خاصة فى مظهرها من الممارسات الشائعة عند الزوجات ، فلا تهتم بمظهرها ولا تقابل زوجها مقابلة حارة بل تقابله مقابلة باردة وفى ملابس المطبخ والغسل والكنس ثائرة الشعر ، فيؤدي ذلك كله أو بعضه الى عزوف الزوج عن الإقبال على معاشرة زوجته .

وللإثارة الأنثوية تأثير عجيب في تهيئة الزوج وجعله أكثر استعداداً للاندماج مع شريكته كما ينتج عنها عدة أمور إيجابية منها على سبيل المثال : راحة النفس ، وسرور القلب، وزرع الود، وطرد الهم والغم، بعث النشاط والحيوية ، إضافة إلى تحصيل مرضاة الرب، إذا صاحَبَ ذلك نية معقودة.

وزَادَني كَلفاً في الحُبِّ أنْ مَنَعَتْ — أُحبُّ شيءٍ إلى الإنْسَانِ مَا مُنِعَا

تقول إحدى الزوجات إن زوجي دائما ما يتهمني بأني جامدة في التعبير عن المشاعر العاطفية قبل المعاشرة، وهذا يجعلني في حالة نفسية سيئة جداً معه في العلاقة الزوجية ولا أرضيه ، فهو يقول لي دائماً أريدك أن تتمايلي و«تتدلعي» لكي تثيريني.. وتزيني لي وأشعريني بأنك ترغبين في مشاركتي الفراش.





الخطأ الثاني : تتوقع أن الزوج يستطيع قراءة أفكارها.

غالباً ما تنتهي العلاقة السريرية بشعور الطرفين بالاستمتاع أو على الأقل الرضا المتبادل ، ولكن يتفاجأ بعض الأزواج بعدم رضا الزوجات عن تلك الممارسة التي تتم بالصورة التي يراها الرجل من منظاره الخاص ، لماذا ؟ «لأنها لم تَرد أن تكون في تلك الوضعية، ولكن لماذا لم تقل شيئاً؟» تتوقع الزوجة من الزوج أن يقرأ أفكارها ويعرف ماذا تريد دون أن تقول أية كلمة أو حتى تلميح ، وهذا ما يزعج الزوج ويشعره بعدم قدرته على إشباع رغبة زوجته ، قال عمرو بن العاص: "لا أَمَلُّ ثوبي ما وسعني، ولا أمل دابتي ما حملتني، ولا أمل زوجتي ما أحسنت عشرتي" .

الخطأ الثالث : المزاجية في ممارسة العلاقة السريرية.

تكون النساء متحمسات جداً لممارسة العلاقة السريرية في بداية العلاقة، ثم يسيطر المزاج عليها، فتكون متحمسة يوماً وعشرة لا، مما يسبب ضغطاً نفسياً للرجل الذي لا يستطيع أن يحدد متى، ولماذا، وأين سيأخذهما مزاجها الليلة، ويعتقد بعض الرجال أن السبب هو عدم قدرته على إشباع رغبات زوجته فى العلاقة السريرية، أو ربما وجود خلل في علاقتهما، وهذه مشكلة خطيرة يمكن أن تتفاقم لتصل حد القطيعة بين الزوجين.

الخطأ الرابع: الاندماج السلبي أثناء المعاشرة .

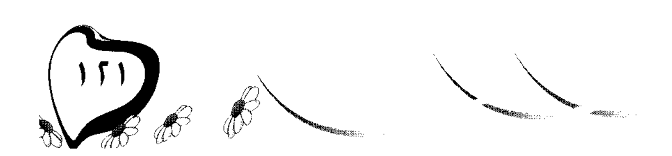
على الرغم من أن بعض النساء يستمتعن بممارسة العلاقة السريرية إلا أن أغلبهنّ يستسلمن ببساطة لإرادة الرجل، مما يفقد عامل المشاركة والاستمتاع الثنائي جوهره ، وينتهي الأمر بالزوج وكأنه يقوم بوظيفةٍ ما دون أدنى شعور بالاستمتاع ، فالزوج يحب أن تشاركه الزوجة بمشاعرها وحركاتها ، يقول الإمام ابن القيم في زاد المعاد: «وأحسن أشكال الجماع أن يعلو الرجل المرأة مستفرشا لها بعد الملاعبة والقُبلة، وبهذا سميت المرأة فراشا، كما قال صلى الله عليه وسلم: «الولد للفراش، رواه الجماعة الإ الترمذي – نيل الإوطار كتاب اللعان – باب الولد للفراش رقم ٢٩١٩ ، وهذا تمام قوامية الرجل على المرأة، كما قال تعالى:

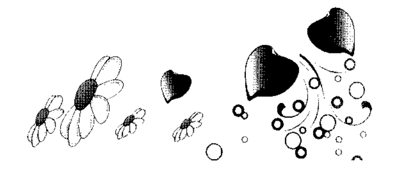
﴿ ٱلرِّجَالُ قَوَّٰمُونَ عَلَى ٱلنِّسَآءِ ﴾[٩٨].

وكما قيل: «إذا رُمْتُها كانت فراشاً يُقلُني وعند فراغي خادم يتملق » فيجب علينا أن نتخلى عن النظرة التي تقول : «إن العلاقة الجنسية تعد نوعاً من العمل الروتيني البعيد عن المشاعر" .

تشتكي إحدى الزوجات من عدم رغبتها في الممارسة الشرعية بسبب عدم قدرتها على الاندماج العاطفي أثناء

٩٨) سورة النساء آية ٣٤







الممارسة ، مما نتج عن نفورها من الجماع ، بل صارت رغبتها في إقامة علاقة سريرية مع شريكها قليلة جدا ونادرة ، وتكاد تعد على الأصابع خلال السنة ، وليس لديها تلك الرغبة التي تسمع بها عند الكثير من الزوجات، ولا تشعر بشكوى من ذلك، في حين يشتاق زوجها للكثير من ذلك.

الخطأ الخامس : الخجل من التجرد من الملابس.

تصاب الزوجة بحالة من الجنون عندما يخبرها زوجها بأن تنزع كل ثيابها، فإما أن تطفئ كل الأضواء، أو تُبقي بعض الثياب أثناء ممارسة العلاقة السريرية ، وهذا يضايق الزوج الذي لا يشعر بالإثارة وثلاثة أرباع زوجته مغطى، إذن ما الفائدة من الزواج ، يقول الرجال: «لا يزعجنا وجود بضع كيلوغرامات هنا وهناك، ما يزعجنا هو عدم السماح لنا بالاستمتاع بزوجاتنا في سريرنا .

وفي استبيان مماثل على مجموعة من النساء تبين أن ٧٣٪ من النساء الواثقات من أنفسهن، وأجسادهن شعرن بالرضا عن العلاقة السريرية مقارنة مع ٤٢٪ لم يشعرن بأي رضا جنسي نتيجة للخوف من العري الكامل في غرفة نومهن.

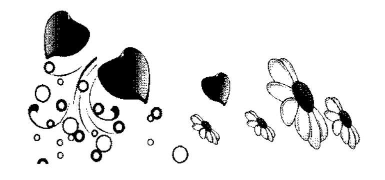
لذلك ينصح الرجال النساء بالشعور بالثقة بأنفسهن وأجسادهن، والاستمتاع بممارسة العلاقة السريرية، والمشاركة في السرير، ومحاولة معرفة المزيد عن مشاعر الزوج فى العلاقة السريرية ، وأخيراً الشعور بالإثارة والاستمتاع بهذه المشاعر الطبيعة دون خوف أو توتر .

الخطأ السادس : عدم الاهتمام برائحة الجسد

وخاصة رائحة الفم ومناطق العرق في الجسد مثل الإبط، ومناطق القدمين، وشعر الرأس ، ولهذا كان من وصايا نساء العرب بعض: « إيَّاكِ أَن تقَع عينُ زوجِك عن شيءٍ يستقبحُه، أو يَشُمَّ منكِ ما يستقبِحُه »، من وصية أمامة بنت الحارث لابنتها ليلة عرسها إلى عمر بن حُجْر أمير كِنْدَه .

إن الإهمال الجسدي يؤدي إلى عدم تلبية الرغبات الجسدية، مما يسبب فقدان اللذة ، وبالتالي فقدان الرغبة في إقامة علاقة جنسية متكاملة، وهذا ما يسبب فراغاً كبيراً في العلاقة الزوجية ويدفع إلى البحث عن حلول بديلة، غالباً ما تكون سلبية.

فتزيُن المرأة وتطييبها لزوجها من أقوى أسباب المحبة والألفة بينهما، وعدم الكراهة والنفرة، لأن العين ومثلها الأنف رائد القلب.









الخطأ السابع : عدم استخدام الأصوات

قد يستجيب بعض الأزواج لبعض صراخات زوجاتهن أثناء الممارسة، وبعض الكلمات من مثل: (خلاص خلاص) (تعبتني قتلتني) وغيرها من العبارات التي تجعل من الزوج نافراً عنها مبتعداً بجسده كارهاً مقاربتها.. تجده يتفاعل نفسياً مع الكلمات فيكون أمام أمرين لابد من أحدهما فإما يُنْزل سريعاً جداً، وأما أن يتأخر طويلاً في عملية الإنزال وسط تلك الكلمات التي تمنعه من الإتمام لأنه نفسياً تفاعل معها وبالتالي قد لا تتم العملية بالإنزال!! أيضاً بالنسبة لبعض النساء اللاتي يخَفْنَ من الألم أو من الممارسة تجدهن نادراً جداً يصلن للنشوة ، وتنتهي العملية من طرف واحد ألا وهو الزوج ، وعلى الزوجة أن تعلم أن لحديثها وصوتها سحراً ينبغي أن توجهه إلى زوجها حتى تسارع للوصول إلى شغاف قلبه.

قال الشاعر:

وكأن تحتَ لسانها هاروتَ ينفُثُ فيه سحْراً

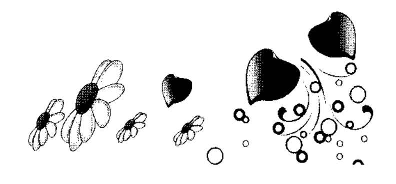
وكأن رَجْعَ حديثَها قِطَعُ الرِّياضِ كُسينَ زهراً

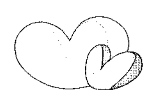
من المعلوم أن معدل التنفس وثيق الصلة بالعاطفة والوجدان ، ويرتبط بمعدل خفقان القلب ، وضغط الدم ، ولذلك فإنه يرتفع مع وجود المشاعر الجنسية ، وتناميها ، ويزداد مع استمرار التهيج الجنسي ، ثم يصل لذروته في مرحلة الإيغاف أو الإيلاج ، والناس في ذلك يختلفون فمنهم من لا يلحظ في أنفاسه تغيراً ، وقد ورد عن بعض الفقهاء قوله (عليكم بالحارقة من النساء) وهو نَعْتٌ مَحْمُودٌ للمرأة عنْدَ الجماع ، ومما قيل في تفسيره وبيان معناه : أنها التي تَغْلِبُها الشهوَةُ وقت الجماع حَتى تَحْرِقَ أَنْيابها بعضَها على بَعْض .أي تحكهما ببعض ، أو تقوم جاهدة بضم شفتيها والعض عليها . إشْفاقاً من أَنْ تَبْلُغ الشَهْوَةُ بها الشَّهيقَ أو النخيرَ وإظهارهما فتسْتحي من ذلك ، ويكفي أن يرد في ذهن أي شخص تصور هذا الوصف وتخيله ليدرك مدى تأثر التنفس وأثره فيما يتعلق بشؤون الجماع ، وأحواله ، وفي حديث علي رضي الله عنه خير النساء الحارقة وفي روايه : كذبتكم من النساء الحارقة[٩٩] وهي المرأة الضيئة الفرج وقيل هي التي تغلبها الشهوة حتى تحرق انيابها بعضها على بعض : أي تحكها يقول عليكم بها ومنه حديث آخر بقوله : « وجدتها حارقة طارقة فائقة ومنه حديث « يحرقون أنيابهم أي يحكون بعضها على بعض » من كتاب النهاية في غريب الحديث والأثر صـ ٣٧٢ نخب الدين أبي السعادات المبارك بن محمد بن الأثير .

---

٩٩) الطبقات الكبري لابن سعد ١٠٢٧٩







يقول الشاعر :

فوضعتُ كفّي عند مقطع خَصْرِها فَتَنَفّستْ بُهْراً ولمَّا تنهـج

فلثِمْتُ فاهاً قَابضاً بقُرونِها شُرْبَ النَّزيفِ ببرْدِ ماء الحشْرَج

قال الفرزدق:

ما مركب وركوب الخيل يعجبني كمركشـب بين دملـوج وخلخـال

ألذ للفارس المجري إذا انبهرت أنفاس أمثالها من تحت أمثـالي

وقديما كان هذا الفعل عند العرب من أبلغ ما يهيج ، ومن أكثر الأمور إثارة حال الجماع ، وقد رووا فيه قصصاً كثيراً ، وجاء في لسان العرب : ... ويقال:» امرأةٌ مِنْخَار». أي تنخر عند الجماع كأنها مجنونة ، ومن الرجال من ينخر عند الجماع حتى يُسْمَع نخيره .

وسألت (حُبى المدينية) ابنتها : كيف ترين زوجك ؟ فقالت : خير زوج ، أحسن الناس خَلقاً وخُلقاً ، إلا أنه يكلفني أمراً صعباً قد ضقت به ذرعاً ، يقول عند نزول شهوته وشهوتي انخري تحتي ، فقالت حبي : وهل يطيب جماع بغير رهز ونخير ؟! ثم حكت (حبي) لابنتها قصة لها مع زوجها بشأن (النخير) ، وقد تناقلتها الكثير من كتب الأدب والأمثال ، إلا أنه ليس من المستساغ ذكرها هنا .

قال الشاعر

ولَقَدْ دخلت عَلَى الفَتَاة الخِدْرَ فِي اليَوْمِ المَطِيـرِ

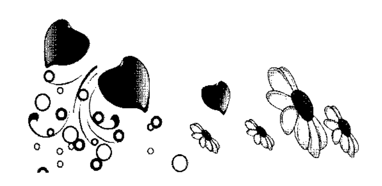
الكَاعِبِ الحَسْنَاء تَرْفلُ فِي الدِّمَقْس وفِي الحَرِيـرِ

فَدفَعْتُهَا فَتَدافَعَتْ مشْيَ القَطَاة إلى الْغَدِيـرِ

وَعطَفْتُهَا فتَعطَّفَتْ كَتَعَطُّفِ الغُصـْنِ النَّضِيرِ

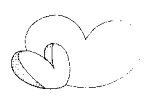
وَلَثْمُتُهـا فَتَنَفَّسَتْ كَتنفُّسِ الظَّبْيِ الْبَهِيـرِ

روي عن ابنة عبيد الله اليتمية (وهي امرأة ذات جاه وشرف ،وزوجة لأحد الأمراء) بينما تتحدث مع ضيفة لها ، إذ دخل زوجها ودعا بها إلى المخدع ، وواقعها ، فسمعت تلك المرأة غطيطاً وشهيقاً ونخيراً لم تسمع مثله قط ، ثم خرجت عائشة . وجبينها يتفصد عرقاً . فقالت لها مستنكرة : أنت في شرفك وقدرك !! ما ظننت حرة تفعل مثل هذا ؟! فأجابتها عائشة :إن الخيل العتاق تشرب بالصفير، أو قالت : لا تجيد الشرب إلا بالصفير ،









ورووا أنها قالت: الفحولة إن لم تستهب لم تهب.

وراود أحد الخلفاء زوجته ، وعند دنوه منها نخرتْ نخرةَ شهوة ، ثم وضعت يدها على وجهها . كالمستحيية . فقال : لا سوأة عَليكِ ، فوالله لخيركُنَّ النَّخَّاراتُ الشَّخَّارات .

يعتقد بعض الأزواج، أن الممارسة الجنسية هي فعل وحسب وأن هذا الفعل سواء قام على التقبيل و اللمس والمداعبة، أم المصّ واللعق، أم الإيلاج في النهاية، إنما يحمل متعته الخاصة، ولوازمه الكافية لبث الحرارة والحيوية والدفء في الاتصال الجنسي.. وبذلك ينسى الكثير من الرجال عنصراً هاماً في العملية الجنسية، ألا وهو الكلام.

فعلى الزوج أن يتذكر في لحظات الجماع الصاخبة أو الهادئة، أن الإنسان ليس حيواناً ناطقاً كما قيل قديما ، فإن الحيوانات وحدها تمارس الجنس من دون أن تتبادل الكلام، لأن الجنس بالنسبة إليها حالة غريزية ميكانيكية تحفظ النسل، بينما هو بالنسبة للبشر طقس من طقوس الحياة الزوجية المليئة بالحب والألفة والمودة.

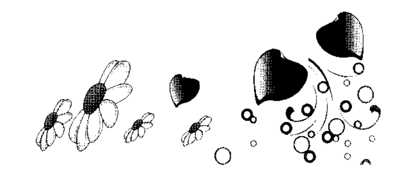
وليس أكثر من الكلام تعبيراً عن حقائق الألفة والمودة هذه، فالكلام الجميل أثناء الممارسة الجنسية يشجع المرأة على التجاوب الأفضل مع زوجها، وخصوصاً حين يتغزل بمفاتن جسدها الذي ينكشف بكل عريه على سرير الزوجية.

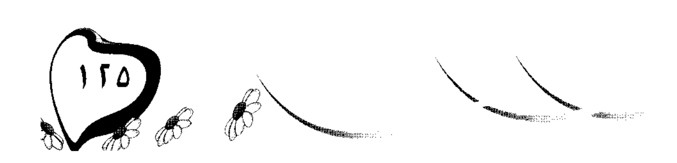
كما إن إخبار الرجل زوجته، بما ينوي فعله يثير المرأة حسياً، ويهيئها لتفاعلٍ أكثر حرارة مع كل خطوة يقوم بها، كأن يقول لها: « سأقبّل عنقك الجميل الآن.. فاحذري أن تذوب شفتاي على ذلك المرمر» مما يجعل عنق المرأة يلتوي نحو شفتي زوجها، وكأنها تود أن تذوب فعلا مع سحر هذا الكلام الجميل الذي يثير خيالها ، ويحفز أداءها الجنسي.

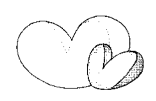
للكلام لذة أخرى أثناء العملية الاتصالية، فالصوت الرجولي الهامس، يجعل جسد المرأة ينتفض كأنه بركان ثائر أحياناً، وما ينطوي عليه الصوت الرجولي من: خشونة، أو بَحةٍ، أو وَلَه أو ما شابه، يصبح معبراً عن طبيعة الفعل الجنسي وقوته الرجولية في خيال المرأة.

ولهذا كان الهمس الرقيق بأطيافه الشاعرية هو أكثر ما تحب سماعه المرأة أثناء الممارسة الجنسية.

أخيراً ينبغي أن يكسر الكلام حاجز الصمت الموحش أثناء الممارسة الجنسية، لا أن يزيد الاتصال الجنسي وحشة وخشونة، وهو يفعل ذلك حين يكون كلاماً خشناً، خالياً من الإحساس باحترام جسد المرأة ومشاعرها، وهو ما ينبغي أن يبتعد عنه الرجل كلياً، وخصوصاً أنَّ بعض الرجال يستمتعون بالكلام الفاحش والإباحي البذيء أثناء الممارسة الجنسية، مما يجعل المرأة تنفر من الفعل الجنسي أحياناً كثيرة، لأنه يرتبط في خيالها







بالكلام الذي يرافقه، أو يعكر صفو مزاجها.

قُلْ كلمات التودد، والغزل الرقيق، وإذا أردت التعبير عن فكرة جنسية، فليكن ذلك بأسلوب طريف، أقرب إلى الفكاهة، وقادر على ايصال المعنى، ولا تنس بالطبع، أن تعبر عن مشاعر الحب الحقيقي في أشد اللحظات انهماكاً بالفعل الجنسي، لأن ذلك يرقى به ويجعله معبراً حقيقياً عن هذا الحب.. لكن في كل الأحوال، حذارِ من الاستغراق في المبالغة والكذب، لأن هذه اللحظات الدافئة، قد تغريك بالكذب قليلاً، وبالمبالغة أكثر وأكثر، وعندها ستدفع الثمن .. خارج الفراش .

الخطأ الثامن : عدم الاستعجال في الانتهاء

من المعروف أن الزوج يصل إلى اللذة أسرع من الزوجة في أغلب الأحيان ؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى. حتى لو قذف. ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر الزوجة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمأن أن هذا قد حدث.

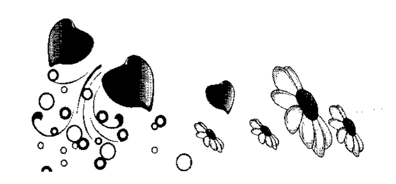
والكثير من الزوجات يخجلن من طلب بقاء الزوج فوقها إذا همَّ بالقيام عنها قبل أن تقضي وطرها ، لذلك عليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء»، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور بلذة العلاقة السريرية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذي يكون هنا مذموماً؛ لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه وشريكه، فالتفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع المصارحة المطلوبة من الزوجين ، وهو السبيل إلى الانسجام المشترك ، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر.

الخطأ التاسع : الخجل في العلاقة الحميمة

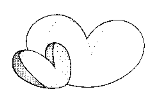
لايزال الكثير من الزوجات يعشن تحت تأثير العادات والتقاليد والحياء المفرط بالإضافة إلى التربية الثقافية الاجتماعية الموروثة، والتي تجعل التكلم في الأمور الجنسية، وتحديداً قبل الزواج، من المحرمات والأمور الخطأ.

عندما تكون بين أحضان زوجها ولا تملك الجرأة في مصارحة زوجها بما تشعر به من لذة جنسية طاغية ، وإذا وجدت إحداهنّ قدرة أو فرصة مناسبة للتعبير عن مشاعرها الداخلية ، فلا تجد الطريقة المناسبة لايصال مشاعر الحب لزوجها ، ليس هناك أمور معيبة أو ممنوعة في العلاقة الحميمية بين الزوجين .

فمعظم الزوجات لا يعبرن عما يدور في رأسهن ، مخافة الخجل في طريقة الكلام كي لا يجابه الآخر بنظرات







انتقاد أو لوم، فالصعوبة لاتزال تكمن في مناقشة المواضيع الجنسية بين الزوجين، خصوصاً إذا لم تكن مرضية، وتحول دون الشعور بالسعادة، ولكن من الضروري أن يمتلك أحدهم في إحدى الأمسيات الجرأة على كسر حاجز الخوف ، وتعزيز التواصل، فليس هناك أسوأ من تصنع اللذة والاستسلام للروتين ،فهو يؤدي إلى نتائج سلبية وخلل في العلاقة الزوجية، ويتمثل خجل الشريك بعدم القدرة على البوح بمشاعره الداخلية للوصول إلى الاكتفاء الجنسي وهذا أحد الأمور الأساسية في فشل العلاقة الجنسية.

تعاملت مع إحدى الاستشارات الهاتفية عن حالة كانت تعاني من عدم معرفتها كيفية التعبير عن الدلع وكيفية إثارة زوجها وتخجل من فعل ذلك ، تشعر بخجل داخلها في أثناء العلاقة معه ، ولا تستطيع رؤية نفسها في المرآة بعدها ، وكل هذا بالطبع أدى إلى تأخر الحمل بالرغم من سلامتها من أي مرض، لأنه لم يحدث إيلاج كامل منذ سنة تقريباً والسبب هو عدم استطاعتها ذلك .

غالباً ما تعود أسباب الخجل إلى المفاهيم التي يتمسك بها بعض النساء عن أن العلاقة الجنسية بين الزوجين فرض واجب، وأن هذه العملية لا ينتج عنها سوى إنجاب الأطفال فقط كما تعاني شريحة أخرى من مشكلة الصور الذهنية عن العملية الجنسية ، فعلى سبيل المثال ترى بعض النساء أن مناقشة الزوجة في الأمور الجنسية يدل على الإلمام أو التجربة المسبقة ، وهذا ما لا يتقبله معظم الرجال ، كما تؤمن بعض النساء بأن مبادرة الزوجة بمناقشة مثل هذه الأمور يعد نوعاً من الجرأة الزائدة أو الوقاحة ، وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحيائها من طلب زوجها من أداء بعض الممارسات الجنسية المشتركة .

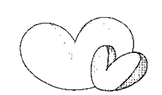
وهناك نوع من الخجل الجنسي، يسمى "بالخجل المفتعل" وهو موجود بنسبة ضئيلة عند بعض النساء إلا أن نتائجه سلبية، لأنه نتيجة أفعال لكسب ثقة ومودة الشريك، والرجال يرغبون في وجود نوع من الخجل عند الفتاة أو الزوجة، مما يدفع الزوجة إلى افتعال الخجل لإرضاء زوجها وإقناعه بأنها ليست ملمة بالأمور الجنسية،وتجدر الإشارة إلى أن هذا النوع من الخجل خطير جداً، ويؤثر سلباً على العلاقة الزوجية .

الخطأ العاشر : المصارحة الحميمة القاتلة

المناقشة الجنسية بين الزوجين تعد من أصعب الأمور على الإطلاق ، خاصة إذا لم تجد الزوجة الشعور المريح في طريقة أداء شريكها على الفراش ، لأن الرجل بطبيعته الذكورية يرفض أن يكون في موضع اتهام أو تقصير جنسي تجاه زوجته، خصوصاً أنه يعتبرها شريكته الزوجية وليس الجنسية.

تعاملتُ مع أحد الأزواج الجدد الذي جاء من أجل فتح ملف الطلاق ، فسألته عن السبب الجوهري للمشكلة،





فكان مما ذكره في شكواه ، عدم إحساس زوجته بالمعاشرة الجنسية بالرغم من قيامه بمختلف المداعبات واللمسات والقبلات وشعوره شخصياً باللذة، ولكن الصدمة التي لم يتوقعها وجعلته يقف عاجزاً حتى عن التعليق ، أن زوجته صرّحت بكل صدق أنها لم تذق طعم اللذة ولا المتعة خلال الأشهر التي قضته معه ، وأن كل ما يقوم به من جماع هو مضيعة للوقت لدرجة أنها تحس بالملل خلال أية عملية تتم بينهما .

ومن هنا فإن الرجل يقف في معظم الأوقات وراء تردد المرأة في مناقشة الأمور الجنسية، ولكن على الزوجة في مثل هذه الحالة العمل على إقناع الزوج بأن العلاقة الجنسية يجب أن تتم على مستوى مماثل، ورفض ممارسة علاقة جنسية مع شريكها من دون معالجة الأسس، وتحديد مسؤولية كل طرف، فضلاً عن تقبل الأخطاء تجنباً لتفاقم المشكلة.

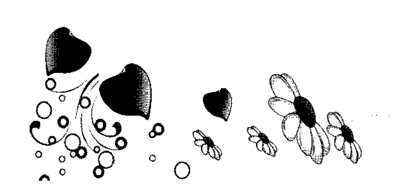
في مقابل ما دعونا إلى عدم إهماله مما سبق ، فإن هناك مشاعر ندعو إلى كتمانها داخل غرفة النوم ، وهي مشاعر الغضب القديمة ، والمعاتبات المختلفة ، والاتهامات بالتقصير . وغيرها من المشاعر السلبية التي ينبغي كتمانها داخل غرفة النوم وعدم البوح بها .

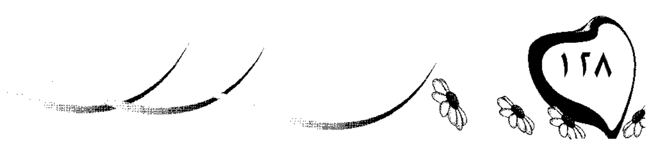
فليحرص كل من الزوجين على عدم نقل الخلافات والمحاسبات والمعاتبات إلى غرفة النوم ، وتأجيل البحث فيها إلى وقت آخر .

الخطأ الحادي عشر:الاستهزاء وجرح المشاعر

بعض الزوجات يمارسن عادة سلوكية مدمرة تعجِّل بنهاية العلاقة الرومانسية بين الزوجين ، وتنذر بشبح الهجران والابتعاد عن ممارسة الجنس ، فعندما تسخر الزوجة من تصرفات زوجها على الفراش وتقلل من قدرته على إنهاء الأمر بصورة مُرْضية ، فهي تولد الكراهية في النفس لأنها تقلل من شأن الطرف الآخر، وبالتالي ينعدم الاحترام ويحل محله النزاعات والمشادات ، فمن أهم أدوار الزوجة في حياة زوجها حفظ كرامته، في حضوره وغيابه ، وإشعاره الدائم بالثقة بالنفس ، ودفعه إلى النجاح ، وذلك لا يتأتى بالمواخذة الدائمة والتعليق السلبي على سلوكه ومظهره بطريقه مؤذية .

يقول العالم النفساني جورج واينبرغ، مؤلف كتاب (لماذا لا يلتزم الرجال) يحسّ الرجال بضغط كبير من رأي زوجاتهن في أدائهم الجنسي ، في الماضي لم يكن الرجال يقيّمون أداءهم الجنسي لأنهم لم يفترضوا أنهم







بحاجة لرأي النساء، ولكن النساء الآن لم يعدن ينتظرن الزواج لممارسة الجنس، بل أصبحن يملكن تجاربهن الخاصة في غرفة النوم مما شجّع النساء على الانفتاح حول رغباتهن الجنسية ومشاكلهن ولهذا السبب زاد الضغط على الرجل، فهو يشعر بالحاجة للقيام بأفضل أداء ليشبع رغبات المرأة. وبالرغم من أنّ المرأة قد تغفر له بضعة اداءات سيّئة، إلا أنه يواجه صعوبة في مسامحة نفسه.

الخطأ الثاني عشر : النصائح المجّانية من الآخرين.

استماع الزوجة إلى جميع النصائح التي توجهها لها الصديقات والزميلات على اختلاف ثقافتهن وصدقهن في النصيحة يؤدى بها إلى التشويش والتخبط في الأفكار، فكل زوج له طباع وأفكار تختلف عن زوج الصديقة أو الزميلة؛ لذلك حاولي أن تتفهمي زوجك بنفسك فالعلاقة بينكما خاصة ولا تشبهها أية علاقة بين اثنين آخرين فاهتمي بحفظ أسرارك وخصوصياتك ولا تطلبي المشورة إلا من أهل التخصص والثقة، وما يباح داخلها يكتم خارجها وإذا كنا قد دعونا إلى البوح والتصريح بالأحاسيس والمشاعر والملاحظات والاقتراحات داخل غرفة النوم، فإننا ندعو إلى كتمانها خارج هذه الغرفة، فلا يجوز أن تحدث الزوجة أو يحدث الزوج أحداً، أياً كان، بما يحدث بينهما، وذلك امتثالاً لأمر النبي صلي الله عليه وسلم : إن من أشر الناس عند الله منزلةً يوم القيامة الرجلَ يفضي إلى امرأته وتفضي إليه ثم يَنْشرُ سرها .[100]

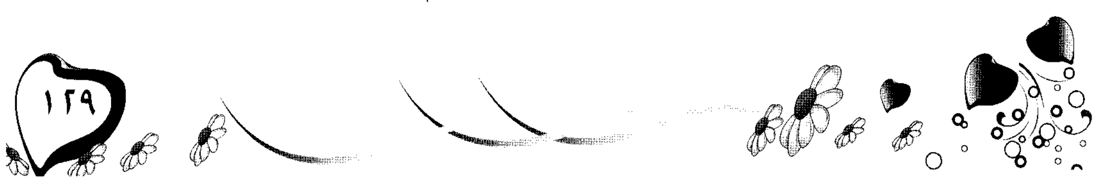
وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلي الله عليه وسلم : (أقبل عليهم بوجهه فقال : مجالسكم، هل منكم الرجل إذا أتي أهله أغلق بابه، وأرخي ستره، ثم يخرج فيحَدث فيقول : فعلت بأهلي كذا وفعلت بأهلي كذا فسكتوا، فأقبل على النساء فقال : هل منكن من تُحدَث؟ فجثت فتاة كعاب على إحدى ركبتيها وتطاولت ليراها الرسول صلى الله عليه وسلم وليسمع كلامها، فقالت : أي والله، إنهم يتحدثون وإنهن ليتحدثن، فقال : هل تدرون ما مثل من فعل ذلك ؟ إن مثل من فعل ذلك مثل شيطان وشيطانه . لقي أحدهما صاحبة بالسكة فقضي حاجته منها والناس ينظرون إليه)[101] .

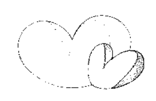
وبعد، فإذا كنت قد جعلت حديثي موجهاً إلى الزوجات فإنه لا يُعفى الأزواج أيضاً مما جاء فيه، فهو موجه إليهم أيضاً .

قال الإمام النووي- رحمه الله- في « شرح صحيح مسلم »(٣/٦١٠): (في هذا الحديث تحريم إفشاء الرجل ما يجري بينه وبين امرأته من أمور الاستمتاع، ووصف تفاصيل ذلك، وما يجري من المرأة فيه من قول أو فعل أو نحوه.

١٠٠) صحيح مسلم

١٠١) من حديث أبي سعيد الخدري الذي رواه البزار، انظر إلى الذهبي في الميزان ولابن عبد الحق الأشبيلي في بيان الوهم والإيهام، أخرجه أحمد وأبو داود . (ضعيف. ضعفه الألباني في «غاية المرام»٣٢٨).





الخطأ الثالث عشر : الإثارة الخاطئة

يلجأ بعض ضعاف النفوس من الأزواج إلى إقناع شريكته بمشاركته النظر إلى مشاهدة الأفلام الجنسية للاستثارة والتهيئة من قبل ممارسة الجنس، وهي إحدى الحجج الواهية التي يحتال بها الزوج على زوجته كي يثير لديها الرغبة الجنسية ، أو بحجة معرفة ما يدور من خلال هذه الأفلام والوصول إلى أوضاع جنسية جديدة، والغريب أني سمعت العديد من الزوجات اللآتي يشتكين من إجبار الزوج لهن على مشاهدة تلك القنوات الإباحية ، لدرجة أن البعض اعتاد على ممارسة الجنس تحت مشاهدة تلك القنوات الإباحية ،

اتصلت بي إحدى الأخوات تشتكي من إجبار زوجها لها للجلوس معه لمشاهدة مثل تلك القاذورات ، وكان يتحجج بأن رفضها يعد مخالفة شرعية ويورد لها الحديث الذي يحذر النساء من مخالفة الأزواج، فعندما سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم عن خير النساء؟ » قال: (التي تطيع إذا أمر ، وتسر إذا نظر، وتحفظه في نفسها وماله)[١٠٢]

فقلت لها ولكن هذه الطاعة مشروطة بما ليس فيه معصية لله عز وجل، فإنه إن أمرها بما فيه معصية لله عز وجل فلا طاعة له في هذا الأمر، لحديث علي بن أبي طالب- رضي الله عنه- الذي في الصحيحين عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لا طاعة في معصية الله، إنما الطاعة في المعروف)[١٠٣].

قال ابن الجوزي في (أحكام النساء) (ص ٨١): على ما ذكرنا من وجوب طاعة الزوج، فلا يجوز للمرأة أن تطيعه فيما لا يحل، مثل أن يطلب منها الوطء في زمان الحيض، أو في المحل المكروه، أو في نهار رمضان، أو غير ذلك من المعاصي، فإنه لا طاعة لمخلوق في معصية الله تعالى.

ويؤكد المجمع العلمي بمكة المكرمة بحضور النخبة من علماء الأمة بأنه لا يصح مشاهدة الأفلام الجنسية وقت عملية الجماع لأن بها ظهور عورات ، والإسلام حرَم النظر إلى العورات سواء كان صورة أو غيرها ، وهذه الأفلام حرام قطعا بغض النظر عن وقت الجماع أو غيره لقوله تعالى :

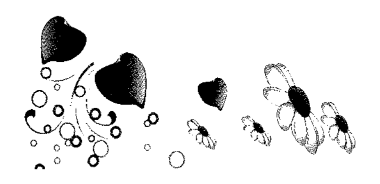
﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴿٣٠﴾ ﴾

فمن أضرار مشاهدة تلك القنوات أنها تبث أفلاما غير حقيقية ومدعومة بالمؤثرات الصوتية لتوهم المشاهد

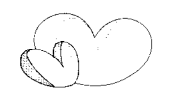
١٠٢) ضعيف . ظعفه الألباني في (غاية المرام٢٣٨) . قال الشوكاني في (نيل الأوتار) ٦/ ٣٥٠ قال : (فيه) الطفاوي . قال الترمزي لا تعرف اسمه . وقال ابن طاهر . مجهول.

١٠٣) رواه مسلم ١٨٤٠ وفي مسند علي بن أبي طالب رقم (١٠٩٨) وذكره ابن أبي شيبة في مصنفه رقم ٢٩٤٥٢ ، وفي مسند الشهاب رقم ٨٧٢ ج ٢

١٠٤) سورة النور آية ٣٠







بالأكاذيب المنتقاة للتأثير على نفسيته وآثاره الغريزية بصورة خطأ .

الخطأ الرابع عشر : الاستغراق في العمل

تعانى كثير من الزوجات من ضغوط كبيرة فى العمل ، فعندما تكون على فراش زوجها تشعر بأنها مرهقة لدرجة لا تجعلها تفكرأو ترغب فى العلاقة الحميمة، والسبب أنهن ينقلن مشاكل العمل للمنزل ، فتصبح الرغبة الجنسية بهذه الطريقة ضحية للضغوط الوظيفية. وقد نُشرت دراسة حديثة أكدت أن الموظفات اللواتي يعانين من الإرهاق الوظيفي لا يرغبن في إقامة علاقة مع أزواجهن بمعدل سبعة أضعاف الرجال ، كما أجرى الباحثون فى كلية الطب بجامعة لندن دراسات تُبيِّن منها أن نصف النساء العاملات يعانين من مشاكل جنسية واضطرابات نفسية فى وقت أو آخر من حياتهن.

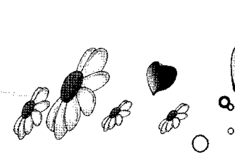
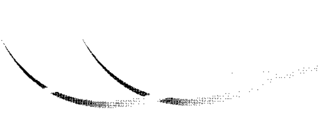
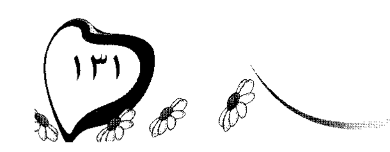
فمن القصص التي ذكرتها إحدى المجلات المتخصصة في العلاقات الأسرية عن زوج غاب عن بيته في سفر طيلة ثلاثة أيام، وطوال طريق عودته إلي أهله كان يفكر في زوجته واشتياقه لها، وفي غرفة نومها، ويهيئ نفسه للقائها، والذي سيكون حلماً من الأحلام، وبالمقابل كانت الزوجة تهيئ نفسها أيضاً لاستقبال زوجها ولكن باتجاه آخر تماماً، فقد وضعت في دفترها أربعة موضوعات مهمة كانت قد أجلتها إلي حين عودة الزوج حتي تتخذ القرار فيها، وقد قررت أن تفتح الموضوعات في غرفة النوم بعد استقبال الزوج . فبعد أن دخل الزوجان إلي غرفة النوم، والزوج يتقرب لزوجته ويداعبها وهي تتمنع بعد أن قررت أن تفتح الموضوعات ، وبدأت بطرح الموضوع الأول لتناقشه ، فتوقف الزوج عن المداعبة بعدما أبت الزوجة طلبه تأجيل الموضوع .. ثم بدأت العلاقة تتوتر وتحتد حتي وقعت الكارثة، فقد نام الزوج تلك الليلة في الصالة، أما الزوجة فقد استسلمت لبكاء عميق حتي ذهبت في النوم هي الأخرى .[١٠٥]

الخطأ الخامس عشر : عدم القدرة على التكرار

من الأخطاء النفسية المدمرة التي تسلكها كثير من النساء ، عدم السماح للزوج بمعاودة الجماع مرة أخرى ، خاصة بعد أن تصل إلى مرحلة الاسترخاء العميق بعد أن يبلغ منها الجهد جراء العملية السابقة ، فمن الخطأ استخدام أسلوب الصد والممانعة إذا رغب أحد الزوجين في المعاشرة وكان صاحبه ليس لديه الرغبة في المشاركة ، فعليه أن يختار أرق العبارات وأدق الكلمات لتوصيل الرسالة اللطيفة لشريك حياته دون أن يجرحه أو ينهره ، ومن أمثلة هذا الاعتذار اللطيف:

---

١٠٥) المصدر: مجلة الفرحة – نصائح زوجية – العدد (٥) يناير / فبراير ١٩٩٧- ص : ٤٨

أنا الآن متعبة كثيراً.. ليتنا نؤجل هذا إلى وقت لاحق.

كم أقدّر رغبتك.. وكم أكون ممتنةً لو صبرتَ عليَّ إلى الغد لأعطيك ما تستحق.

هذا والله من حقوقك الأساسية.. لكنك عودتني على كرمك وتقديرك لحالي..

أرجو أن أكون غداً أحسن حالاً.

ومن جانب آخر نجد بعض الرجال يحاولون أن يعاودوا المحاولة قبل استعداد جهازهم العصبى لها ، وهذا يسبب لهم اجهاداً ويجعل العملية غير ممتعة ، ولكنهم يفعلون ذلك كنوع من إثبات القدرة وكنوع من المنافسة للأقران الذين يتباهون بقدرتهم على تكرار الفعل الجنسى مرات عديدة فى وقت قصير وكثيراً ما يكون فى كلامهم مبالغات كثيرة تخرج عن نطاق القابلية الفسيولوجية الطبيعية لتكرار الممارسة .

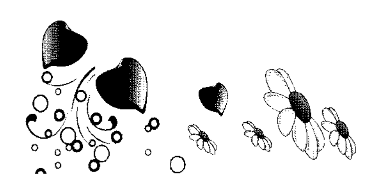
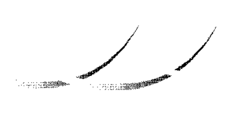
الخطأ السادس عشر : عدم تشخيص الضعف العام

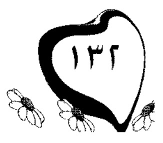
يستسلم كثير من الأزواج لحالة الضعف العام التي يعاني منها الزوج أثناء الممارسة الجنسية ، ولا تسعى في البحث عن الأسباب التي ساهمت في خمول الممارسة وهذا يزيد الموقف تعقيدا ، لذلك لا تسلّم الزوجة بهذا الضعف في الرغبة ، وعليها أن تبحث عن الأسباب ، هل هي أسباب نفسية كالتوتر أو القلق أو الكآبة؟ والعمل سوياً على إزالة ذلك عبر التشخيص والمعالجة ، فلا حرج من مراجعة الزوج طبيباً متخصصاً يشخص أسباب ضعف الرغبة لديه ويصف له الدواء المناسب، سواء أكان هرمون التستوسيترون أم غيره، وكذلك تفعل الزوجة فتراجع طبيبة متخصصة.

في إحدى الحالات التي تعاملتُ معها ووصلتْ إلى حد القطيعة بين الزوجين تبيّن أن المشكلة كانت من قبل الزوجة التي تخاف الجماع والسبب هو الخوف من آلامه.. فكانت مما ذكرته أنها لا تستطيع الاستمتاع في كل مرة يجامعها فيها زوجها بسبب الألم في أول الإيلاج وظلت تلك المشكلة أكثر من سنة ، حتى اقتنعت بزيارة العيادة المختصة فوجدت أن لديها التهابات وتعالجت منها خلال فترة يسيرة ، وبالفعل لم تشعر بالألم خلال الجماع بعد العلاج .

الخطأ السابع عشر : الزوج في حالة استعداد دائم

يعتقد كثير من الزوجات أن الرجل على استعداد دائم للمشاركة الجنسية وفي كل وقت وزمان ، فالنظرة العامة للنساء على أن الرغبه الجنسيه عند الزوج ينبغي أن لا تهدأ مادام الزوج قادرا على تلبية حاجاتها الجنسية فهو رمز للذكورة والفحولة ، وهذا اعتقاد خطأ على الأغلب ، كما ترى بعض الزوجات أن عدم قدرة الزوج على





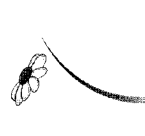
الجماع علامة على تغير مشاعره نحوها.

وكأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلي لايتأثر بأحاسيس الزوج ومشاغله أو مايدور بباله من أمور الدنيا هذا التصور الخطأ يظهر تأثيره حين يخفق الزوج في إرضاء زوجته لانشغاله بمؤثر خارجي، ولاتحاول الزوجه تَفهّم الأمور على حقيقتها فتتوتر الزوجه رغم تظاهرها بعدم الاهتمام بإخفاق الزوج نحوها ويتوتر الزوج أيضا لإحساسه بانتقاص قدرته الجنسيه.

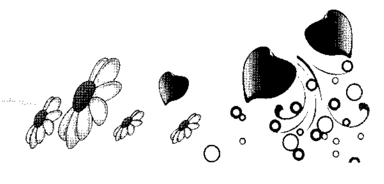
فالحقيقه أن نشاط الرجل الجنسي لايمكن أن ينفصل عن تأثير حالته النفسيه وحياته العمليه خارج المنزل فالزوج المشغول الذهن أو القلق أو المهموم عادة ما يقل نشاطه الجنسي عن المعتاد ، والزوجة الماهره هي التي تستطيع في هذه الحاله أن تتقرب إلى عقل زوجها وتساعده في التخلص مما يعكره

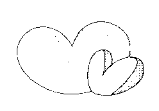












الكتمان الذي يقتل الحب

يقول لي أحد الأزواج الجدد عند الجماع مع زوجتي أطلب منها أن تعبر عن مشاعرها وما تجده من اللذة وأنا أمارس معها الجنس ، لأني أستمتع بهذا جداً مثل اسم العضو أو تسمية الجماع باللغة العامية ، وأنا أحياناً أستمتع بهذا، ولكنها ترفض أن تفصح عما في نفسها بحجة أنها تستحي .. فهل لا بد للزوجة من الحياء حتى في الفراش ؟ أو أن رباط الزواج ينفي صفة الحياء بين الزوجين ؟.

إن الحياء كله خيرو في كل الأوقات، ولكن ليس هناك أية علاقة بين الحياء وبين الجماع

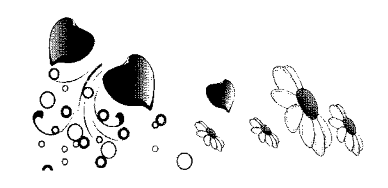
فحش القول هو السَّبُّ أو اللعن وهو معروف، ولا يختلف عليه أحد ، وإذا كان ذكر اسم الجماع أو اسم الأعضاء التناسلية يعتبر من البذاءة عرفاً بين النساء إذا أُستخدِم للسبِّ أو الإهانة ، فهذا لا يعمم على كل الأحوال ؛ فلفظ الجماع وأسماء الأعضاء التناسلية تذكر في المواد العلمية المتعلقة بهذا الأمر، وتذكر في الكتب الفقهية التي تبحث هذه الأمور، ولم يعتبرها أحدهم قلة حياء أو فحش قول، وأيضاً عندما تُستخدم كمادة للمداعبة أو للاستمتاع بين زوجين متفاهمين فالأمر لا بأس فيه ،

والكلام والحوار أثناء الجماع من الأمور التي تزيده متعة وإثارة، وقد يستمتع البعض بكلمات الحب الرقيقة، وقد يتحدث البعض عن مشاعره وأحاسيسه، ويصف كيفية إثارته، فيزيد من إثارة الطرف الآخر واستمتاعه، وقد يسأل أحدهم الآخر عما يريد أن يفعله من أجله، أو يطلب هو طلباً يزيد متعته.

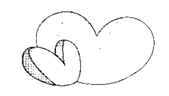
وهكذا تشترك لغة الكلام مع لغة الجسم في إحساس كل طرف بالآخر وفي حالة التمازج والإفضاء بينهما، وفي كسر الحواجز بينهما، فيصبح الجماع لحظة صفاء تزيل كل الكدر الذي ربما يشوب الحياة الزوجية من عاديات الأحداث اليومية، ويخرج الطرفان وقد لهج لسانهما بكلمات الحب والمتعة في حالة صُلْح، ربما عجزت عنه آلاف كلمات الاعتذار في الأوقات العادية..

تقول الدكتورة سيدني بيدل باروز في كتابها المثير "فيما بيننا نحن البنات" "Between Us Girls" أنه بإمكان المرأة أثناء المضاجعة أن تتخيل سيناريوهات جنسية من واقع قراءاتها أو مشاهداتها أو خيالها مع زوجها ، وأن تنساق مع هذه السيناريوهات وتتكلم بصراحة وتعرب بصوتها عن مشاعرها ورغباتها شريطة أن تكون مرتاحة لذلك.

إن المشكلة في هذا الموضوع تكمن في طريقة النظر إلى هذا الموضوع ، من زاوية التعامل مع المشاعر التي



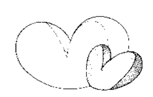




تتلاطم على فراش الزوجية وما يتبعها من انطباعات تتشكل نتيجة بعض الممارسات التي قد لا تصل بالطرف الآخر إلى قمة المتعة المطلوبة ، بسبب عدم الإفصاح عنها أو التطرق إليها مع الشريك ، فمناقشة هذا الموضوع يجب أن يكون مبنياً على ثقة متبادلة بين الزوجين ، لتوضيح القصور في أداء بعض العمليات الجسدية ولنبين أن هناك خللاً في العلاقة الجنسية ، وعدم اعتبار ذلك مجرد نزوات ، أو عن تقصير أحد الطرفين فى التكلم بصراحة تامة حتى في أدق التفاصيل ، فكتمان هذا الأمر وعدم إخبار الطرف الآخر يؤدي في نهاية المطاف إلى فتور العلاقة الجنسية لاحقاً ، فيضطر كلاهما إلى إخفاء مشاعره ورغباته وملاحظاته وأحاسيسه خشية سخط شريكه، وامتناعه عن مشاركته الفراش عقاباً له .







مشاعر لا ينبغي إهمالها

إن المشاعر المترافقة أثناء العملية الجنسية ما بين الزوج والزوجة وفهم كل واحد منهم للآخر من حيث المتطلبات الغريزية يشكل الأساس الجوهري لتحقيق التوافق الجنسي . ويطلق على تلك المشاعر الدافئة «العقد النفسي» Contract ويتم الاتفاق عليها بين الزوجين في بداية الزواج ، فالعملية الشرعية إذا تمت في جو من التوتر والقلق وعلى أرضية من الخوف وكان لقاءً جنسياً غير ناجح فإنه لا يحقق المتعة ويحدث شعوراً مزعجاً غير سار، وسيكون مصدراً للمعاناة المشتركة لاحقا .

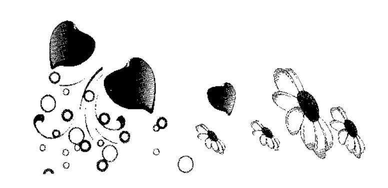
فالعلاقة الجنسية التي تجمع الزوجين ليست عملية تقوم بساعة روتينية ، بل مهمة تستغرق وقتاً مخصصاً و معدا لها ، التوقيت يجب أن يكون متغيراً و أن لا يتسم بالروتينية كذلك ، وليس بالضرورة أن يستغرق الجنس تحديداً كل هذه المراحل بكل مرة، فالتنويع واجب .

الأهم هو التأكد من استعداد الأنثى للجماع ، كذلك الإشباع بعد الجنس مهما كان وقته قليلاً، و يتناوب الإشباع حسب نوع الجنس، فإذا كان طويلاً يستحسن أن يكون الإشباع طويلاً، و إذا كان قصيراً يفضل أن يكون الإشباع قليلاً إلا إذا رأى الزوجان عكس هذا بمناسبة أو أخرى ، وليعلم كل زوج أن الجنس ليس الإيلاج فحسب، بل هو كل ما ذكرناه مجتمعا، و الأهم أن لا يتردد الزوج و الزوجة بالتفاهم الصريح حول ما و يريحهما.

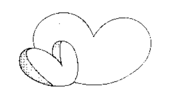
فمن أهم المشاعر التي يهملها كلا الزوجين ويحرصان على كتمانها أثناء اللقاء ما يلي :

إهمال المشاعر الإيجابية

تختزن الزوجة كثير من المشاعر الإيجابية التي تكنها لشريكها، والتي تتجمع لتشكل كلمة رائعة يطلق عليها الحب ، ولكن لا تجد الوقت الكافي لكي تبوح بها لزوجها بحكم غيابه المستمر عن المنزل ، أو تواجده أثناء ساعات النهار ، وأمام الأبناء ، ووسط زحام العمل بالإضافة إلى عدم ملائمة الجو للتعبير عن هذه المشاعر ، فتكون غرفة النوم هي المكان الأنسب للبوح بهذه المشاعر والكشف عنها ، والتعبير عن مكوناتها بالممارسة الحركية كالقبلة والاحتضان والالتصاق بجسد الزوج ، فلا يجب عليك أن تهملي هذه المشاعر أثناء الاندماج معه ، حتى ولو كان هذا الحب قليلاً ، أو ضعيفاً ، فإن إظهاره ومحاولة تكبيره في عين الزوج ، أمر مهم ونافع ، فهذا يعمل على زيادة الألفة ومتانة الارتباط في العلاقة ، كما تعمل على إثارة مشاعر الزوج النفسية وتشجعه على الانفعال والتناغم الرائع على الفراش .







وتذكري دائما هذه الكلمة : (إياك أن تكبتي مشاعرك تجاه شريكك ، تأكدي بأنة أي كلمة أو أي صوت أو أي أنين يعني الكثير له ، إن إهمال تلك المشاعر الإيجابية تُفقد الزوج كل معاني الإثارة، فأروع شعور يحتاجه أي زوج في العالم أجمع هو إحساسه بأنه مرغوب فيه عند الزوجة وأنها تجد المتعة الكبرى في مشاركته تلك المشاعر الجياشة) .

إهمال الرغبات المدفونة

تجهل كثير من الزوجات طريقة الإفصاح عن رغبتهن في الفراش ، و يكتُمْنَ هذه المشاعر ويتحرجْنَ من الإفصاح عنها ، ويتركن ذلك للزوج وحده متى ما أراد ، وهن بذلك ينسَيْن أو يتناسَيْن أن المعاشرة والاستمتاع بها لهن كما أن فيها حقا للزوج ، ومن ثم فلا مبرر من إبداء رغبتها لزوجها الذي يفرح لذلك ويسعد حين يعلم أن زوجته راغبة فيه، ولكن تذكري : «افصحى عن رغبتك بالتلميح وليس بالتصريح» .

إهمال الأحاسيس المكبوته

الإحساس بالمتعة في أثناء المعاشرة من الأمور التي تكتمها زوجات قليلات ، وكتمان هذا الإحساس يدفع إليه الحياء أحياناً ، والمكابرة أحياناً أخرى ، مع أن الإفصاح عنه وإظهاره مما يزيد في رغبة الزوجين واستمتاعهما وتحقيق أقصى ما يمكن من اللذة الجسدية والنفسية ، ولهذا ننصح الزوجة بعدم كتمان الإحساس بالمتعة واللذة، بل ونحثهن على المبالغة في إظهار هذه الأحاسيس وعدم التحرج من ذلك .

فالرجل عادة يحتاج لمثل تلك الأحاسيس الدافئة للشعور بالثقة المطلقة ، فالجنس هو مصدر القوّة للرجل والبرهان القاطع بأنه رجل يملك مقومات الذكورة لذلك فأن ممارسة الجنس وسيلة لإثبات نفسه أمام المرأة . أساسا، لذا أقول لكل زوجة فاضلة : يريد رَجُلك أن يكون البطل الأعظم في نظرك ، وهو يريدك بالتأكيد أن ترينه في تلك الصورة دائما، فعندما يرضيك جنسيا، يشعر كأنه البطل الهمام الذي لايجاريه أحد من الرجال ، فإذا كنت تستمتّعين بالجماع معه فأخبريه بذلك ولا تكتمي تلك المشاعر وليعلم مدى سعادتك عندما تكونين في أحضانه.

إهمال الممارسات السلبية

قد تضيق الزوجة من أمر معين في أثناء معاشرة زوجها لها ، وتكتم ضيقها هذا في نفسها ، ولا تبديه لزوجها، على الرغم من تكراره عدة مرات ، إن لم يكن في كل معاشرة بينها وبين زوجها .

وهذا الكتمان خطأ بالغ ، وذلك لأن الضيق من ذاك الأمر يرتبط بالمعاشرة فتضيق الزوجة منها دون أن تشعر ، بينما كان يمكنها أن تبوح لزوجها بما يضايقها فيعملا معاً على معالجته .





ومن ذلك على سبيل المثال ، ضيق الزوجة من وزن زوجها الزائد ، حيث يكاد يكتم أنفاسها ويخنقها أثناء المعاشرة ، فيحسن هنا أن تخبر الزوجة زوجها بهذا ليحرص على أن يتبع طرقاً أخرى تخفف من وطأة ثقلة فوق أنفاسها .

إهمال الإثارة المطلوبة

قد ترغب الزوجة في أن يقوم زوجها بتقبيلها خلف أذنها مثلاً ، وقد تجد متعتها في عمل قام به في إحدى المعاشرات ولم يفعله ثانية ، وتتحرج من أن تقترح على زوجها فعل ذلك ثانية ، وذلك إما حياءً وإما حرجاً وإما خشية من صدِّ زوجها ، والنصيحة أن لا تتردد الزوجة في طلب ما ترغب وتحب ، واقتراح ما يسعدها ويمتعها ، فزوجها كما وصفه القرآن ، لباس لها ، وما دامت تختار تفصيل اللباس الذي يسعدها ويريحها فعليها أن لا تتردد في إخبار زوجها برغباتها في غرفة نومهما .

إهمال الممارسات السابقة

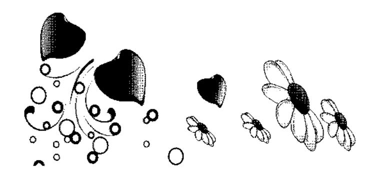
تبخل بعض الزوجات بالحديث عن معاشرات سابقة تركت في نفوسهن آثاراً إيجابية طيبة ، فهن صامتات كاتمات لا يبحن بتلك الآثار ، وتختلف دوافعهن إلى هذا الإهمال ، فمنهن من ترى الحديث عنها شيئاً معيباً لا يجوز ، ومنهن من لا تفطن إلى أهمية ذلك الحديث ، ومنهن من تحذر من أن تظهر أمام زوجها ضعيفة .. وهكذا .

إن الحديث عن الآثار الحسنة التي أحدثتها معاشرة سابقة يشوّق إلى معاشرات جديدة ناجحة أيضاً ، ويزيد في أواصر المحبة بين الزوجين ويمنح كلاً منهما شعوراً بالثقة

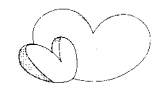
إهمال التفاعل الجسدي

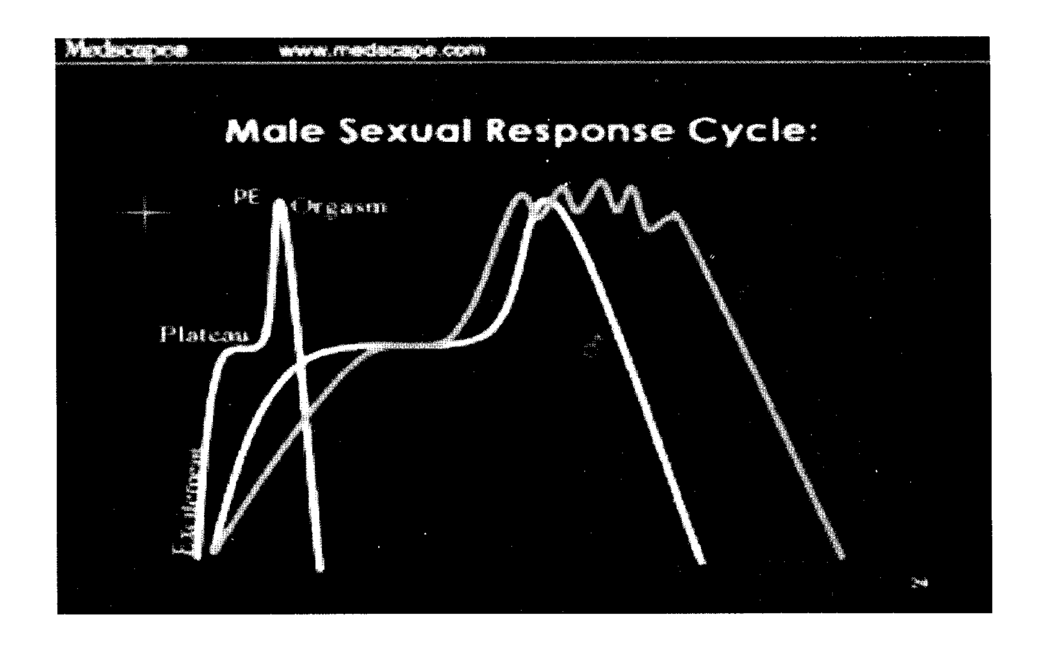
المرأة عادة أثناء المعاشرة الجنسية لا تشغل فكر الرجل عن الإيلاج ، بممارسات أخرى تؤخر عملية ايلاج القضيب وإنهاء العملية بصورة سريعة ، فبعض الزوجات عادة ما تكون سلبية بالفراش و غير متجاوبة مع هياج الزوج الجنسي وهي المرحلة التي يريد فيها الزوج أن يمارس العملية بالإيلاج ، الأمر الذي يبرم الرجل و يصيبه بالإحباط والواقع أن الرجل لا يطلب مجنونة متهيجة بالفراش، فلا يريد جنس أفلام تجارية، و لا يريد جثة هامدة ، بالمقابل ، المطلوب امرأة تتفاعل مع الجنس بأسلوب طبيعي و بلا تكتمات الحياء.

تقول إحدى الزوجات : أعاني من عدم قدرتي على التفاعل الذي ينشده زوجي أثناء الجماع ، فهو لا يتوانى عن مداعبتي وإثارتي ، ويحب التجديد في الأوضاع ولكن المشكلة أنني لا أشعر بالمتعة إلا من الوضع التقليدي فقط وأرفض أن أستجيب لطلباته في التغيير مما ينعكس سلبا على نفسيته .

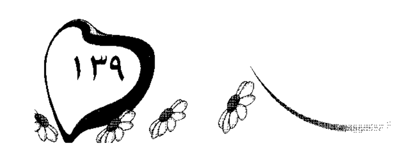


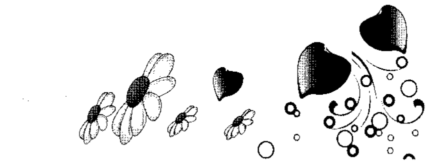






صورة للمنحنى الجنسي عند الرجل واختلافه عن المرأة التي من الممكن أن تدخل في أورجازم تلو أورجازم؟







الخطأ الأكبر الذي تشتكي منه كل النساء



في غرفة النوم تكثر شكوى كثير من الزوجات من إهمال أزواجهن لهذا الجانب والذي يعد بالخطأ الأكبر في غرف النوم، ووصفهم بالأنانية المفرطة.

هناك العديد من النصائح نتوجه بها إلى المتزوجين تفادياً لهذا النوع من المشاكل، ومنها: أن يكون هناك معرفة أو توعية جنسية صحيحة قبل الزواج، لأن هذا النوع من المشاكل يتفاقم ويزداد، وبالتالي تصعب معالجته.

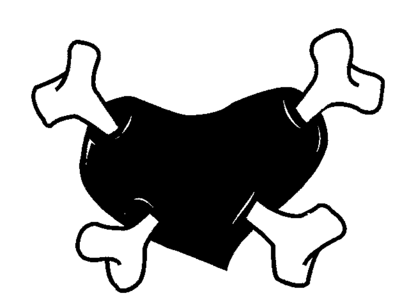
لذلك نحتاج إلى إيجاد بعض الممارسات التي تساعد على تفادي الوقوع في مثل هذه الأخطاء وهي :

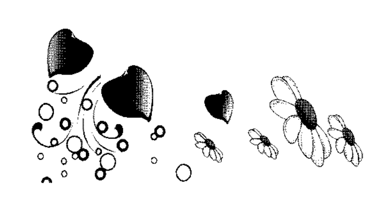
على الرجل التأكد دائماً وبعد كل ممارسة جنسية من أن زوجته اكتفت جنسياً.

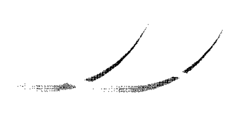
على الزوجة التقرب من زوجها أثناء العلاقة الجنسية والعمل على تلبية رغباته تفادياً لأية نتائج سلبية.

على الزوج أن يساعد أو يشجع زوجته على البوح بما في داخلها من مشاعر، سواء أكانت إيجابية أم سلبية.

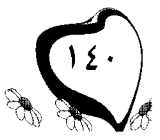
على الرجل عدم اعتبار مناقشة العلاقة الجنسية من قبل الزوجة أمراً محرماً أو غير مقبول.





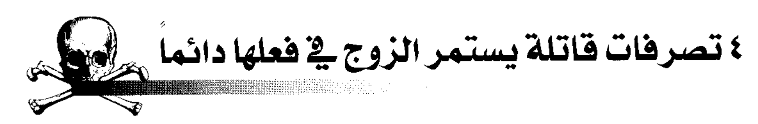








٤ تصرفات قاتلة يستمر الزوج في فعلها دائماً



مما لا يخفى علينا أن الممارسة الجنسية الواقعية تختلف كل الاختلاف عن تلك التي تصوِّرها لنا أكاذيب «هوليوود الزائفة والرخيصة» فالأمر لا يتم بهذا النجاح الباهر بعد أول لقاء، كما يصوره الإعلام التجاري، بل بعد فترة يعتاد فيها الزوجان على بعضهما ويتفهما حاجتهما، ورغم أن لكل زوجين متعتهما الخاصة في الممارسة الجنسية، والتي تُكتشف مع الزمن، إلا أننا لا نمانع من سرد تقنيات عامة بالممارسة الجنسية الصحية.

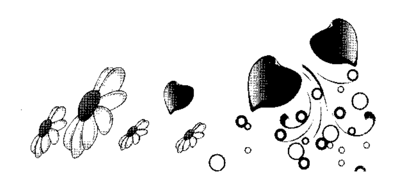
التصرف الأول: التسخين قبل اللعب

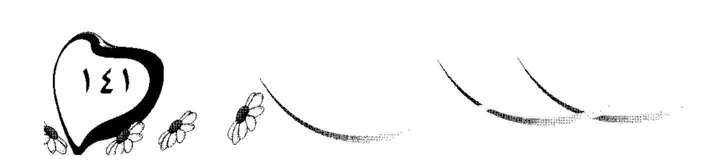
من المعروف أن طبيعة الزوجة تختلف عن طبيعة الزوج، في كل الطبائع والتصرفات والمشاعر ، وخاصة في مسائل العلاقة السريرية الخاصة بهما ، فالزوجة تفضل الزوج الذي يعرف من أين تؤكل الكتف ،تفضل الشريك الذي يدور ويتأنى ويلف يديه على جسدها قبل أن يصل إلى ما يريد منها ، وبالتالي تنفر من الزوج الذي لا يعرف سوى الاستلقاء بجانبها صامتاً لا يعبر عن مشاعره العاطفية اتجاهها ، وليس له هَمٌّ سوى ممارسة العلاقة السريرية معها .

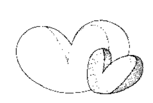
فكل أنثى ترغب من زوجها شيئين مهمين هما : المداعبة، والملامسة ، وأوكِّد بأن هذا الموضوع على درجة كبيرة من الأهمية ، والمفروض على كل زوج أن يتفهم ذلك وأن يكون على درجة كبيرة من الوعي والإدراك ، وأحسن طريقة للتطبيق هو سؤال الزوجة نفسها وتشجيعها على الإفصاح عمَّا ترغب به ،لأنها تضع في اعتبارها أن الزوج لن يحقق لها ما تريده إلا إذا صرحت به لزوجها بدون خجل.

التصرف الثاني : الاستعجال في إتمام العملية

الإيلاج عملية غير قابلة للشرح لأنها بديهية و غريزية، إلا أنه من المستحسن أن تتم بمرحلة متأخرة و قريبة لمرحلة الشبق عند الأنثى، و ذلك بحالة القذف السريع الذي يضمن للزوج و الزوجة توقيتاً ملائماً للغاية ، و عند الإيلاج لا مانع من اللمس القوي نسبياً، والضغط على بعض الأطراف الأنثوية من قبل الزوج، أو العكس، فالإيلاج ليس الجنس بل هو جزء منه، لأن الجنس ليس تلك العملية الأتوماتيكية بل مفهومه أكبر بمدرسة القرآن الكريم ، إنه عملية تقارب روحي و اتحاد حقيقي لدرجة أن الجسدين يتحدان بروح واحدة و هيام لذيذ علويٌ.







التصرف الثالث: عدم ممارسة الزوج الحب قبل الانتهاء من الجماع

أما عن الملاعبة النهائية التي تعقب العلاقة السريرية فهي شيء ضروري، رغم أن الكثيرين من الأزواج يهملونها ولا يعيرونها أي اهتمام يُذكر ، الواجب على الزوج قبل الانتهاء من الإرواء أن يبقى بجانب زوجته، ولا ينفصل مباشرة بعد الجماع ، بل يظل معانقاً لها متعلقاً بجسدها ، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى في حوزته عاطفياً وجسدياً، وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يَزيد الروابط العاطفية قوة ، أي أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها في تثبيت العلاقات الزوجية، وتحقيق سعادة الزوجين معاً

الطريق إلى «لذة العلاقة السريرية الكاملة» سهل وميسر لكل شريك أن يؤديها، وتتلخص في البقاء بجوار شريكتك بعد الانتهاء من العملية السريرية لمدة ١٠ دقائق ، إذ لا نقصر الجنس على لحظة إنزال الرجل وبعدها ينتهي كل شيء بتحقُّق هذه الغاية الكبرى ، فليعلم كل زوج أن شريكته بحاجة ماسة بعد نهاية كل علاقه سريريه إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق أكثر مما يحتاج هو ، وهذا ما يهمله معظم الرجال، وهو مما يفسد متعة العلاقة السريرية عند الزوجات .

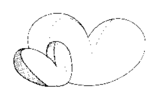
التصرف الرابع :كيفية إنهاء العلاقة الجنسية

وهذا التعريف يعد من اهم المراحل وأخطرها على الإطلاق ، ومع هذا يتغافل عنه كثيرون خاصة الأزواج ، فبمجرد الانتهاء من حالة النشوة يعطى الزوج ظهره لزوجته وكأنه لا يعرفها ، وهذا يؤذي الزوجة كثيراً ويؤلمها وتشعر لحظتها بأنانية الرجل وإهماله لها خاصة إذا لم تكن قد وصلت الى حالة النشوة أو الرغبة التى وصل هو إليها .

فيجب أن يستمر سريان المشاعر الهادئة والرومانسية حتى بعد الانتهاء من العملية الجنسية التى تتسم بحالة من الإسترخاء الجسدى والنفسى ، وهذه المشاعر تنتقل بين الزوجين فى صورة نظرات امتنان ورضا ولمسات حب وحنان .

فعلى كل زوج ان يتنبه لهذا الأمر جيدا خاصة بعد الانتهاء من المعاشرة ، والراحة القصيرة،لا تتجاهل زوجتك بل عانقها و ضمها إلى صدرك، أنها بحاجة لإشباع عاطفي بعد الإشباع الجنسي امسح شعرها وقبلها بنعومة واهمس لها بكلام الحب، بل و لا بأس بأخذ حمّام رومانسي معا، و بالطبع لن تنسيا غُسل الجنابة الواجب بالإسلام.





السبب الذي ينفّر الزوجات من أزواجهن

الاستعجال في قضاء الحاجة

الزوج الذكي هو الذي يعرف كيف يتحكم في مجريات العلاقة السريرية مع زوجته ، ويتعمد إطالة المعاشرة لأطول فترة ممكنة، حتى يستشعر بأن شريكته قد ارتوت ، ويتعمد خلالها أن يمر على معظم أنحاء جسدها ولا يركز على منطقة معينة واحدة ، لأن جسد الزوجة تقريباً شديد الحساسية على عكس جسد الزوج حيث توجد مناطق معينة قليلة يمكن أن تثيره ،مشكلة الزوج هنا أنه مستعجل دائماً ، ويحب إنهاء الموضوع بسرعة ولا يفضل التريث في المعاشرة ، عكس الزوجة بالضبط فهي تحتاج إلى برتوكول خاص يرضي أنوثتها، تسمى بمرحلة التسخين وإثارة مشاعرها واستغلال كافة المناطق التي تلعب دورا في إثارتها ، وخاصة اللسان والصدر .

يقول الإمام ابن القيم: «ومما ينبغي تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومص لسانها وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلاعب أهله، ويقبلها، وروى أبو داود: «أنه صلى الله عليه وسلم كان يقبّل عائشة وهو صائم ويمص لسانها» [١٠٦] ، وضعفه الألباني كذلك ، وهناك في الحقيقة أكثر من ١٥٠ وضعية للجماع الجنسي سنتحدث عنها في الجزء الثاني من هذا الكتاب بشيء من التفصيل يمكن أن يطبقها الزوجان من أجل الحصول على المتعة الجنسية بصورة كاملة .

ولقد حدث في عصر الصحابة أن أن رجلا كان في سفرفولدت إمرأته ، فاحتبس لبنها فجعل يمصه ويمجه . فدخل حلقه ، فأتي أبا موسي فقال (أي أبي موسى): حرمت عليك . قال : فأتى ابن مسعود فسأله . فقال : (أي عبد الله بن مسعود : قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يحرم من الرضاع إلا ما أنبت اللحم . وأنشر العظم) [١٠٧] يعني الرضاعة المحرّمة لها سن معينة هي السن التي يتكون فيها الإنسان حيث ينبت اللحم وينشر العظم في السنتين الأوليين أما بعد ذلك فلا عبرة بالرضاعة، فقال أبو موسى الأشعري: لا تسألوني وهذا الحبر فيكم، فللرجل أن يرضع من زوجته، بل إن هذا من وسائل الاستمتاع المشروعة ولا حرج فيه.

---

١٠٦) قال أبو داود إسناده ليس بصحيح في ضعيف أبي داود ٢٣٨٦ في مشكاة المفاتيح١٩٤٦.

١٠٧) إسناده ضعيف . انظر مسند أحمد ٨٠/٦ تحقيق العلامه أحمد شاكر . انظرإرواء الغليل ٢٢٣/٧





سبع أمور تكرهها النساء أثناء الجماع

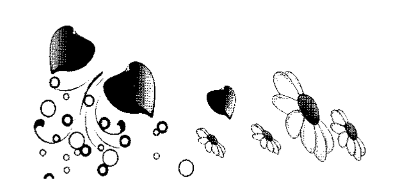
هناك ممارسات يقوم به الأزواج تزعج النساء أثناء ممارسة العلاقة السريرية، حيث تم إجراء بحث موسع أُجري على عدد كبير من النساء ، كانت النتيجة أن أكثر العادات التي يمارسها الأزواج أثناء العلاقة السريرية والتي تزعج النساء تتلخص في سبعة أمور أساسية نجملها بالآتي:

الأمر الأول : طلب الإذن

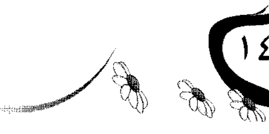
أكثر الأمور التي تزعج النساء قبل بداية العلاقة ، أن يقوم الزوج بطلب ممارسة العلاقة السريرية من زوجته بشكل مباشر دون مقدمات تعرفها النساء في هذا المقام ، بمعنى أن الزوج يجب أن يعرف كيف يشعر الزوجة برغبته في ممارسة العلاقة السريرية عن طريق التلميح ودون أن يضطر إلى التصريح ، فمجرد نظرة ذات معنى أو لمسة معينة قد تكون كافية لجعل الزوجة تفهم المغزى دون أن يضطر الزوج إلى مضايقة الزوجة بطلب ممارسة العلاقة السريرية بشكل مباشر ، تقول الدكتورة «كارول فريدلاند»- اختصاصية الطب النفسي في نيويورك (إن على الزوجين أن يجدا الوسيلة التي يعربان بها عن رغبتهما بالرباط الوثيق الذي يجمع بينهما، حتى ولو استغرقت هذه الوسيلة وقتاً محدوداً، فانتهاز الفرصة الضيقة، أو استغلال الوقت القصير للوصال، يكفي لإبقاء جذوة الحب مشتعلة، ودوافع الرغبة حية متجددة.)

وتنقل الدكتورة عن إحدى الزوجات أنها استيقظت من النوم فوجدت زوجها ينظر إليها مبتسماً في شوق وحنان، ورغم أنها فهمت ما يريد، فإنها أوشكت على أن تعتذر له بقولها: "الوقت ليس مناسباً الآن.. أو آسفة لقد تأخرت عن العمل أو إنني متعبة والوقت ضيق" .. لكن الزوجة- كما قالت- استمعت إلى صوت داخل نفسها يقول لها: "ليس هناك ما يمنع اللقاء حتى وإن تم سريعاً»

ولهذا نوجه عناية الأزواج بخطورة هذه المسألة وانعكاساتها النفسية والعاطفية على نفسية الزوجة عندما تشعر بأنها آلة لإشباع الرجل فقط ، فعليك يا سيدي الزوج أن تحترم رغبات زوجتك فى العلاقة السريرية ، فهي تستحي أن تخبرك أنها تريدك ، اسأل نفسك كم مرة سألتك أن تجامعها بشكل مباشر ؟ أنا سوف أخبرك إنها لم تسألك ولا مرة واحدة لانها تستحي ، و الحياء شعبه من شعب الإيمان وهذه غريزة الزوجة وكذلك فإنها لا تخبرك عما في نفسها من شوق إلى الجماع أو المداعبة.









الأمر الثاني: توقع التصرفات الجديدة

هذه المشكلة تبدأ بالظهور عندما تمضي فترة طويلة على الزواج، حيث تبدأ الزوجة بمعرفة وتوقع جميع التصرفات التي قد يقدم عليها الزوج أثناء ممارسة عملية العلاقة السريرية. لذلك يفيد العلماء أن أكثر أسباب الخيانة الزوجية هي الملل وعدم التجديد في ممارسة العلاقة السريرية، لذلك أنصح الرجال بالتجديد و الإبداع في حياة العلاقة السريرية لأن العلاقة الزوجية يفترض أن تمتد لسنوات طويلة لذلك لا يجب أن يسمح للملل بالتسرب إلى الحياة.

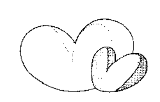
الأمر الثالث: العلاقة السريرية الروتينية

أهم ما يشغل بال الزوج عادة هو الإيلاج و القذف في حين يغفل عن جانب المداعبة بالمرأة والتي تعد الخطوة الرئيسية الأولى ، و قد ناقش ديننا الحنيف هذه المسألة بعناية فائقة ، ونبه الأزواج على ضرورة الاهتمام بحاجات الزوجة ، فكثير من النساء ترى إن ممارسة العلاقة السريرية دون أية عاطفة ممل جدا ولا تعطي النتائج المطلوبة"، فليس هناك امرأة تحب أن تعامل على أنها أداة جنسية للرجل، لذلك أنصح كل زوج أن يقوم بمراعاة مشاعر النساء أثناء ممارسة العلاقة السريرية حيث إن بعض النساء لا يُظهرنَ شعورهُنَّ بالضيق من هذه المعاملة إلا أنهن يشعرن بها، هذا الأمر قد يخلق تعقيدات كبيرة تحت السطح قد تتراكم لتصبح مشكلة كبيرة في أية مرحلة من عمر الزواج.

تشير الدراسات التي أجريت حول مدى استجابة الزوجين لطرق الممارسة الجنسية إلى أن التجاوب الجنسي بين الذكر والأنثى يختلف تماماً من ناحية الشكل والمضمون ، إذ يجب على الزوج أن يتمتع بالقدرة الكافية على تحقيق النشوة المطلوبة لشريكته بالطريقة التي تريدها ، فيبدأ بالتقبيل والاحتضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة في جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان.

إذ تؤكد الدراسة بأن ٩٩ ٪ من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و٨٧٪ تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة ، ولأن الانتعاظ في النساء بظري وليس مهبلياً في غالبية الأحوال لهذا ننصح تقبيل ومداعبة البظر. واستثارة بظرها خارجياً: سواء يدوياً أم بالعضو أم باللمس أم بالتقبيل بالشفاة واللسان ، واللذة التي تستشعرها المرأة تأتي من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من إيلاج القضيب للمهبل دون البظر ولذا كانت أفضل وضعيات الجماع التي تتلو مداعبة البظر ، وقد أثبتت نفس الدراسة أن ٦٠٪ من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر في المرأة كنوع من التغيير في ممارسة الجماع وأن ٤٧٪ من الزوجات يمارسن لعق القضيب .





الأمر الرابع : الجهد البسيط لجلب الرومانسية

قد تبدو العلاقة الزوجية روتينية بعد انقضاء فترة على الزواج ، وقد يبدو الأمر للرجل علىأن موضوع العلاقة السريرية قد أصبح مفروغاً منه لكن الأمر مختلف بالنسبة للزوجة، إنها بحاجة أن تشعر بدفء وحنان الزوج، وأن تشعر كل يوم أنه يزداد رومانسية وشوقاً لزوجته.

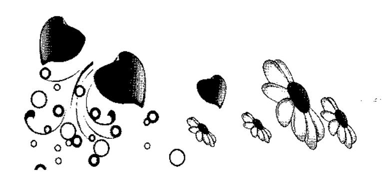
لذلك على الأزواج أن يقوموا ببعض التصرفات البسيطة التي تجعل الزوجة تشعر أنها لا زالت تحتل مكانة عالية في حياة الزوج، فالزوجة بصفه عامة تحب الزوج الذي يتحرش بها بأسلوب رومانسي دون أن تخبره بأن يلمسها، أو يداعبها بأطراف أصابعه مجرد لمس و يكون بأن تمرر أناملك على صدرها، و بطنها، ورقبتها، و مؤخرتها، وفرجها، فكيف لحيائها أن يسمح لها أن تقول لك ضع يدك على فرجي ؟ فهي لاتقدر على هذا التصريح في الغالب ، فعليك أن تكون رقيقاً معها ولا تستخدم أسلوب الزوج الحاد في كل شيء فلا تقل إن زوجتك قويه الشخصية و مسيطرة ولا أظن أن الحياء فيها هو الذي يمنعها من التكلم... فالذي عليها هو أن تغريك وتلبس لك الذي يمتع لك نظرك، فلا تبدأ الجماع مباشره ، ابدأ بمداعبتها فهذه نصيحه مني لك أيها الزوج ففي بعض الأحيان تعتقد المرأة أنها مريضة جنسياً لأنها لا تشعر بالجماع أو الايلاج، وهذا بسبب عدم المداعبة ، فاصبر عليها وحاول معها إلى أن تراها مستسلمه و خائرة القوى بين يديك و هذا فيه أجمل الأحاسيس و لا تنس أنها سوف تسمعك الأصوات الرنانه التي تثيرك أكثر في أثناء الجماع وسوف يكون له طعم آخر فلا تكن مستعجلا وتبدأ ، و يكون هدفك أن تبدأ الجماع لتنتهي منه ،فأريد أن أكرر هذا على مسمعك، فمن حقها أن تتمتع بك، وبكل جزء من جسدك مثلك .

وأخيراً أقول لك: «متع زوجتك وستلقى منها كل ما تشتهي نفسك، الأمر فقط بحاجة إلى لفتات بسيطة تضفي النشاط و الرومانسية على الحياة».

الأمر الخامس : العلاقة السريرية في نفس المكان

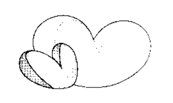
إن الزوجة قد تشعر بالملل إذا ما كانت ممارسة العلاقة السريرية بينها وبين الزوج تحدث في نفس المكان لفترة طويلة جداً، والحلول لهذه المشكلة بسيطة فالغرف في المنزل متعددة والخيارات مفتوحة ، أما إذا تعذَّر ذلك فتغيير الستائر في نفس الغرفة أو استبدال الألوان المستخدمة في الدهان قد تساعد على كسر الروتين و الملل .

ذكرت لي إحدى الزوجات أنها وزوجها كانا في زيارة لوالديه، وأثناء مشاهدة مبارة كرة القدم التقت نظرتاهما وتغامزت أعينهما وتحركت شفاتهما حول رغبة كل طرف في قبلة حانية ، فتركا الصالة وصعدا إلى الطابق









الأعلى أثناء الفترة الإعلانية، وبعد انتهاء هذه الفقرة عادا ليشاهدا الشوط الثاني وهما متأكدان أن أحداً لم يشك فيما حدث بينهما.

الأمر السادس : نوعية الحديث الدائر

الزوجة تشعر بالضيق إذا ما قام الزوج بإعادة نفس الكلام أثناء ممارسة العلاقة السريرية حتى يصبح الموضوع لها كشريط ممجوج يعاد كل مرة أثناء عملية العلاقة السريرية ؛ لذلك أنصح الرجال بتغيير الجمل المستخدمة من حين لآخر؛ لكسر الملل و الروتين.

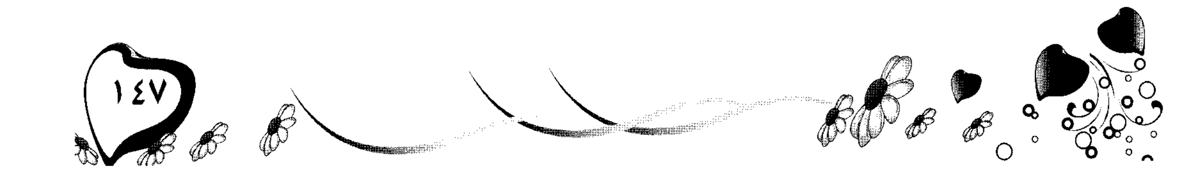
والمشكلة الأخرى في هذا السياق هي أن الزوج قد يكون من النوع الذي لا يتكلم أثناء ممارسة العلاقة السريرية، هذا الصمت المطبق قد يدفع الزوجة إلى فقدان الرغبة في ممارسة العلاقة السريرية مع الزوج، أو قد يؤدي إلى فقدان شهوة العلاقة السريرية عند الزوجة.

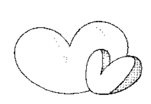
الأمر السابع : عدم الرغبة في كسر الروتين

قد تفقد الزوجة الرغبة في ممارسة العلاقة السريرية مع الزوج إذا توقف الزوج عن البحث عن وسائل جديدة لمتعة العلاقة السريرية ، فالزوجات يشعرن بالضيق في حالة قيام الأزواج بممارسة العلاقة السريرية بطريقة واحدة على مدى سنوات الزواج؛ لذلك يجب التجديد دائماً في حياة العلاقة السريرية بين الزوجين .

يقول عالم الاجتماع الأمريكي «وليام روبسون» :إنه عندما يصل الحب إلى نهاية عمره الافتراضي وهو ثلاث سنوات،يصبح نوره خافتا.وقد يتطلب ذلك أكثر من عام حتى يدرك طرفا علاقة الحب هذه الحقيقة المرة ، وللأسف فقد تتحول العلاقة الجنسية بين الطرفين إلى كراهية ونفور واهمال وعدم إهتمام.

فينبغي على كل زوج أن يعبر عن رغباته وما يحب وما يكره في تفاصيل العلاقة الزوجية، وماذا يمتعه حقيقة في العلاقة الزوجية، وأن يكتشف كل من الزوجين مناطق المتعة في جسم الآخر.





كيف تتفنن الزوجة مع زوجها

إغلاق الهاتف وجهاز النقال فور وصول الزوج للمنزل .

التحايل على الأبناء من أجل أن يناموا مبكرين .

التفرغ التام وعدم دخول المطبخ بتاتاً، وتجهيز العشاء قبل وصول الزوج بوقت مناسب .

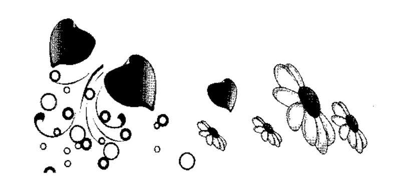
تنظيف الأسنان ومضغ علكة ، وتعطير الجسم ووضع دهن العود خلف الرقبة والعنق ؛ فالرجال يفضلون دهن العود أكثر من غيره .

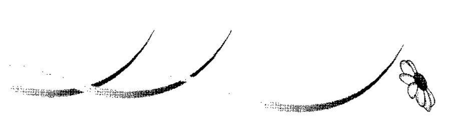
تنظيف الفراش وتلبيسه بغطاء جديد معطر .

استقبال الزوج بالقبلات والابتسامات الدافئة ، ومساعدته على خلع ملابسه، وفتح أزرار ثيابه .

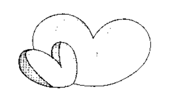
ارتداء ملابس النوم الخاصة بتلك الليالي، ووضع المكياج ، والحرص على إظهار المفاتن الجسدية الخاصة أمامه .

وتفاصيل أخرى تعرفها كل النساء بخصوص نزع الثياب وغيرها من الأمور ، في تلك الليلة ينبغي للمرأة أن تعرض على الزوج جميع محاسنها ومفاتنها الظاهرية ، وأن تظهر له ما خفي من زينتها سواء من خلال الملبس أم الزينة ، ولا بأس بالامتناع الخفيف الذي يهيجه ويقوي حرصه على الاندماج الإيجابي ، كذلك ينبغي للزوج أن يحسن التصرف مع شريكته ، فلا يتخطى حدود اللياقة والكياسة، ويتعجل تحقيق الاتصال الجنسي دون مقدمات، لاستئناس الزوجة وتشجيعها على تقديم الأفضل له.









ثلاث مناطق حساسة يجهلها الرجال

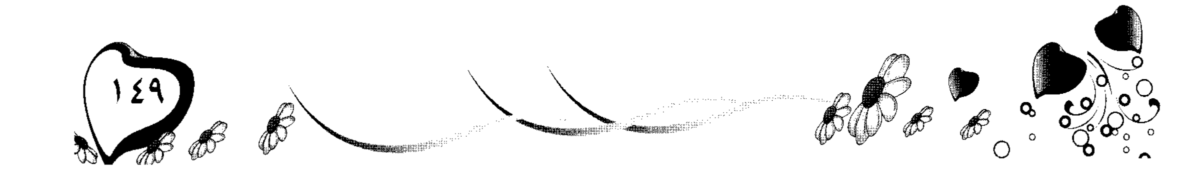
كثير من الأزواج يجهل مناطق الإثارة لديه ، وسبب الجهل هو أن هذه المناطق تغدو في حالة استثارة قبل قذف الزوج بقليل ، ولكن إذا عرفت الزوجة كيف تستثير هذه المناطق قبل قذف زوجها بثوان فإن ذلك يزيد من قوة القذف والنشوة عند الزوج إلى الضعف تقريباً ويغدو أكثر استمتاعاً مع شريكته .

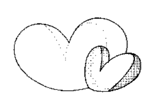
المنطقة الأولى: هي منطقة المقعدة:. ويتم استثارتها بعصرهما بقوة قبل القذف بثلاث أو أربع ثوانٍ وأثناء فترة القذف أيضاً، مع ملاحظة أن مجرد اللمس الخفيف لا يأتي بأية نتيجة تُذكر ؛ لذا يجب أن تستثار المنطقة بالعصر والضغط القويين .

المنطقة الثانية: هي منطقة ال (perenium) وهي المنطقة الممتدة ما بين فتحة الشرج وأصل القضيب، ويتم استثارتها تماماً مثل منطقة المقعدة وذلك بالضغط والعصر القويين على المنطقة قبل وأثناء القذف.

المنطقة الثالثة: منطقة كيس الصفن (الكيس الحامل للخصيتين) حيث يصبح حساساً قبل القذف بثوان وأثناء القذف، وتتم استثارة كيس الصفن باللمس الخفيف له بدون أيه قوة أو عنف، اللمس الخفيف فقط لأن الضغط يؤدي إلى ألم شديد كما هو معروف.

هذه المناطق الثلاث تصبح في غاية الحساسية أثناء العلاقة السريرية قبل القذف بثوانٍ وأثنائه ، لذا يجب على الزوج إعلام وإبلاغ زوجته حين يوشك على القذف ، وذلك بإعطائها إشارة معينة يتم الاتفاق عليها مسبقاً فيما بينهما، إذا استثرتِ زوجك في هذه المناطق ، في الوقت الصحيح و بالشكل الصحيح أيضاً فإن ذلك يعطيه نشوة لم يعهدها من قبل في حياته قط، وستكونين مصدر اللذة بالنسبة إليه .

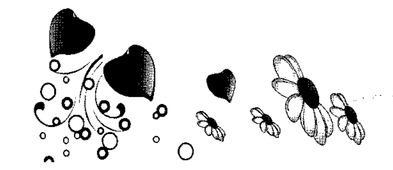




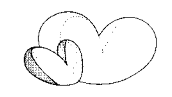
الفصـــــل الثالث











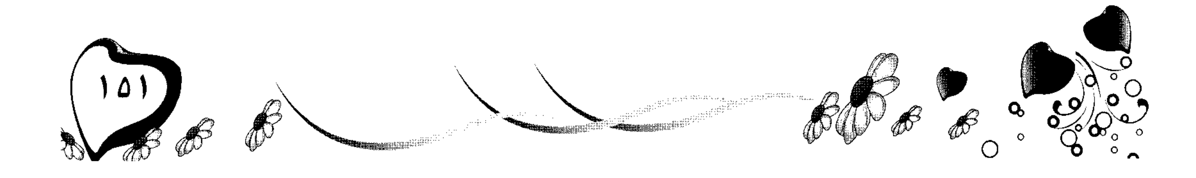
الزوج يعشق زوجته والسر هو

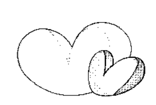
من العوامل التي تثير الغريزة وتدفعها للإثارة والاندفاع نحو الشهوة الجنسية ، رائحة الجسد والتي إما أن تجذب الطرف الآخر ، وإما أن يحدث العكس وهو النفور والفتور، وربما يستغرب بعضاً إذا قلنا أنّ موضوع الرائحة كان سبباً في كثير من حالات الانفصال، حيث ينتج منها: نفور متراكم، ثم فتور ومن ثم كره، وانفصال.

لا ننكر أن الرائحة الجميلة والمحركة للنفوس من: طيب، أو عطر، أو خلافه مطلب هام لكلا الزوجين ، لكن الأهم منها هي الرائحة الطبيعة المنبعثة من الجسم، ولا سيما من الأماكن الثلاثة المهمة (الفم والإبط والعانة) حيث يستلزم أن يتعهد كل من الزوجين هذه الأماكن بالتنظيف والتزكية وعدم إهمالها) فالروائح المنبعثة من الجسد تعد إحدى الأسباب الهامة والخطيرة ، التي تؤدي إلى توتر في العلاقة بين الزوجين ، وهذه الممارسات الخطأ التي يشترك فيها معظم الأزواج تؤدي إلى الكراهية الداخلية للطرف الآخر ، ومن أهم الممارسات السلبية في حياة الأزواج عدم اهتمام الرجل برائحة جسده بشكل عام، وبرائحة فمه بشكل خاص ، ففي دارسة ميدانية أجراها الباحثون في جامعة "مانشتسر" ببريطانيا عن أثر الرائحة على نفسية الأزواج أكد الدكتور "جورج فورستر" ، مستشار الهيئة الطبية في إنجلترا أن رائحة الجسد الطبيعة تلعب دوراً أساسياً في جذب الطرف الاخر.

فيعلق على هذه النقطة فيقول في معرض حديثه: "هذه رؤية بيولوجية أو تطورية فالبيئة التي نعيش فيها تقوم بتشكيل ميولنا الشخصية ، ولكن هناك مزيداً من الأدلة التي تقول إن الروائح التي تفرزها أجسادنا تلعب دوراً مهماً في خياراتنا الزوجية نحو الاستمرار في العلاقة أو عدمها" .

وهذه من القضايا العامة التي يعاني منها الكثير من الأزواج ، وهي انبعاث الروائح الكريهة من أنحاء أجسامهم ، فالجسم يفرز الكثير من العرق، نتيجة المجهود في تحمل الأعباء الخارجية بالنسبة للزوج، والداخلية بالنسبة للزوجة سواء في المطبخ، أم فى الغسيل أم فى غيرها ، فمفرزات الجسد من العرق خطيرة جداً لكثرة ما تحويه من المواد العضوية والجراثيم ،كما يقول الدكتور(جيمي هيلي) في كتابه (علم الأمراض) :«إن أكثر من ألف مليون خلية بكتيرية فضلاً عن جراثيم أخرى لا تعد يمكنها التسلل إلى الشخص غير النظيف والمهمل لبدنه،خاصة مع تراكم العرق في المناطق الحساسة .

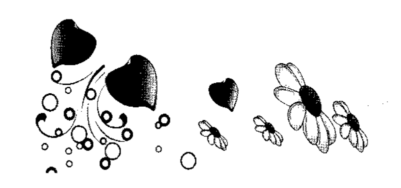




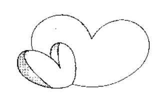
هذه المشكلة التي يعاني منها كثير من الزوجات والأزواج ، تنتشر في العديد من البيوت وفي معظم الأوقات خاصة بعد وجبة العشاء حيث يتكاسل الكثير من الأزواج عن غسل أسنانهم بالمعجون ، فيذهبون للفراش ومعهم بقايا الطعام العالقة بين الأسنان، والتي تسبب الرائحة الكريهة بسبب تراكم الجراثيم المتخمرة والتي تسمى في الطب (الزمرة الجرثومية) فتتأذى الزوجة من تلك الرائحة وذلك عند مقاربتها لزوجها عند النوم ، فإذا كان الملكان المكلفان بأعمال الإنسان يتأذيان من رائحة فمه ، فما بالك بالزوجة التي تجالس زوجها وتقاربه بألانفاس طوال الليل ، فقد قال النبي الكريم (ليس شيء أشدَّ على الملكين من أن يَريا بين أسنان صاحبهما طعاماً وهو قائمٌ يُصلّي) (رواه ابن ماجه) . وهو حديث ضعيف. ضعفه الهيثمى فى مجمع الزوائد ٥/٣٢. (وضعفه الألبانى فى الإرواء ٧/٣٤.

لذلك نجد الدكتور «جون كوتليا» مؤلف كتاب لياقة العلاقة السريرية Fit for sex يحذر الأزواج من التكاسل نظافة الفم والأسنان والشفتين بواسطة الفرشاة والمعجون قبل التقبيل، ويحثهم علىعدم التدخين وعدم أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم ، والتمتع بنفس صحي سليم خالٍ من المرض .

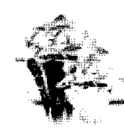








عدم اهتمام الزوجين بالنظافة الجسدية



في أحدث الأبحاث التي أُجريت في الولايات المتحدة وأوروبا يؤكد الباحثون أن الرائحة الصادرة من الجسد تلعب دوراً هاماً في حياتنا الزوجية ، وإذا كانت للحيوانات عند مواسم الزواج رائحة خاصة تجذب النوع الآخر.

فإن هناك دراسات الآن تؤكد أن جسم الإنسان له رائحة مميزة أشبه بالبصمة، وأن لها آثاراً على علاقته الجنسية، حيث وجد العلماء أن الشهوة تتحرك بناء على الرائحة التي تصدر من الزوجة، وأن الرغبة في الاقتراب من الزوجة ، وطلب إقامة علاقة زوجية معها تأتى بعد أن يصل الزوج إلى حالة الإثارة النفسية، والتي تتحرك بناء على الرائحة التي يجدها في زوجته وكذلك الزوجة تصاب بحالة إثارة إذا ما وجدت رائحة زكية في شريكها ، وإذا ما شمَّت رائحة لا تعجبها فقد تعزف عن الإقبال على الآخر، ولا نبالغ إذا قلنا: « إن الرائحة الجميلة الزكية مفتاح من مفاتيح العلاقة الزوجية والعكس» ومن باب التأكيد أقول: «إن الرائحة الطيبة وغياب الروائح الكريهة هي-بدون مبالغة-أساس العلاقة الزوجية الناجحة، ومفتاح تجددها وهذه من المسائل الأساسية التي يغفل عنها كثير من الأزواج« ، يقول تعالى :

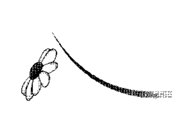
﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِىٓ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزْقِ ﴾[١٠٨] ، قال القرطبي في تفسيره(روى مكحول عن عائشة رضي الله عنها قالت : كان نفر من أصحاب رسول الله ينتظرونه على الباب ، فخرج يريدهم ، وفي الدار ركوة فيها ماء ، فجعل ينظر في الماء، ويُسوّي لحيته وشعره ، قالت عائشة : فقلت له يا رسول الله وأنت تفعل هذا ؟ قال : نعم ، إذا خرج الرجل إلى إخوانه ، فليهيئ من نفسه ، فان الله جميل يحب الجمال»[١٠٩] إذ أن الدين الإسلامي من أكثر الأديان السماوية عناية بالنظافة والجمال .

وقد انتزعت هذه التعاليم الإيمانية شهادة مفكري العصر سواء كانوا من الشرق أو من الغرب وفي مقدمتهم الفيلسوف الشهير (برنارد شو) الذي يقرر تلك الحقيقة في كتابه الشهير (حيرة الأطباء) : «إن الإسلام هو الدين الوحيد بين الأديان السماوية الذي اهتم بالنظافة، وجعلها جزءاً لا يتجزأ من العبادات، وإنه بفضل تعاليم الإسلام حمى الله الشعوب التي اعتنقته من كثير من الأوبئة ، التي كانت تفتك بأوربا في العصور

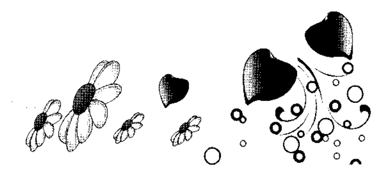
١٠٨) سورة الأعراف آية ٣٢

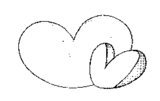
١٠٩) رواه الخرائطي في (إعتلال القلوب) الرازي في العليل لابن حاتم) ٤٢٢/٣ دون لفظي «وشعره» و «فإن الله جميل يحب الجمال» وزيادة لفظ «لا بأس إذا ...» ثم قال : حديث منكر.







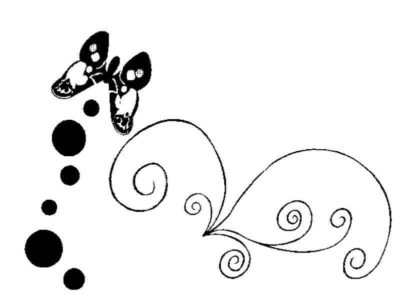




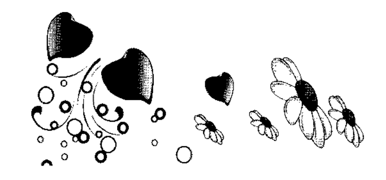
الوسطى قبل نهضتها»

ويكفي للدلالة على ذلك أن كلمة الطهارة قد وردت في القران الكريم فى أكثر من ٣١ موضعاً، ناهيك عن المواضع الكثيرة في السنة المطهرة ، فالإسلام قد كرّم البدن، وجعل طهارته أساساً لا بد منه، خاصة في العبادات، واعتبره شرطاً لصحة الصلاة قال تعالى :

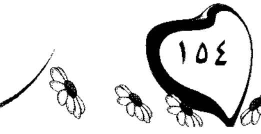
﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ ﴾

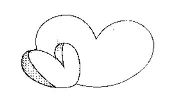


١١٠) سورة المائدة أية ٦









الرائحة التي تقتل العاطفة

يُعدُّ عدم اهتمام الشريك برائحة فمه ،خاصة بعد وجبة العشاء حيث يتكاسل كثير من الأزواج عن غسل أسنانهم بالمعجون ،ويذهبون للفراش ومعهم بقايا الطعام العالقة بين الأسنان ويعد عدم الاهتمام بذلك حالة مَرَضية تهم كل إنسان ، وطالما فرقتْ بين الخلّان والأحباب، وأبعدت الأصحاب وإذا سألت عن الأسباب فإليك الجواب،تعرف رائحة الفم أو بخر الفم halitosis بتلك الرائحة الكريهة غير الطبيعية، وليس للفم النظيف في الحالة الطبيعية أية رائحة وإنما تنشأ هذه عن تخمر الفضلات الطعامية المتبقية بين الأسنان،وفي الحفر النَّخِرة بفعل الجراثيم فينطلق عن هذا التخمر غازات كريهة والتي هي سبب إكساب الفم الروائح النتنة.

ويزيد من سرعة التخمر إهمال تنظيف الفم ووجود القلح، وهو تلك الرواسب التي تشبه الجبس (الجبصين) حول الأسنان، وتكون ذات لون أصفر مسمر وتكون مليئة بالجراثيم، حيث تجد الجراثيم في هذه الأفواه الملجأ الأمين والشروط الحسنة من غذاء، وحرارة مناسبة.

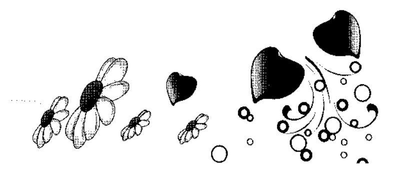
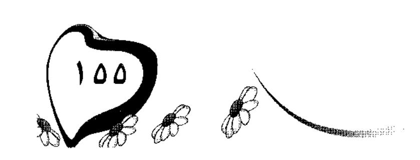
ومن المعلوم أن جفاف الفم يزيد من رائحته؛ لذلك نجد أن الناس الذين يتنفسون من أفواههم أكثر تعرضاً لبخر الفم لذلك يجب التنفس من الأنف حتى لا يتعرض الفم للجفاف وتتأذى اللثة كما أن تقدم العمر قد يسبب رائحة الفم خاصة مع إهمال النظافة، فالنظافة من الإيمان والفم النظيف السليم يكسب صاحبه إشراقة ولا يجعل الآخرين ينفرون منه فضلاً عن كونه مفتاحاً لصحة الجسم بشكل عام .

إن حدوث خلل في وظيفة: الأنبوب الهضمي، أو التخمة، أو إدخال الطعام على الطعام، يؤدي إلى الاختمار وإطلاق مواد سامة تؤثر في الكبد فيتعب هذا العضو وقد يصاب بعلة، فتتعطل وظيفة الكبد في إبادة الجراثيم والسموم، فتنطلق هذه السموم، فتؤثر في الجملة العصبية فتحدث دواراً وما كان من هذه السموم طياراً بطبيعته ينطرح عن طريق الرئة ويجعل رائحة النفس كريهة وما انطرح عن طريق الجلد جعل العرق نتناً.

وهنا نذكر قول الرسول صلى الله عليه وسلم في نهيه عن التخمة وإدخال الطعام على الطعام قوله (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا فلا نشبع)[111] ، وقوله: (ما ملأ آدمي وعاءً شراً مِنْ بطن حسب الآدمى لقيمات

---

١١١) حديث لا أصل له (انظر السلسلة الصحيحة ١٦٥١/٧ انظر السيرة الحلبية ج٣ صـ ٢٩٩ وقال العلامة الألباني لا أصل له ، المجلد السابع القسم الثالث صـ ١٦٥١ ومجموع فتاوى الشيخ ابن باز (٤ / ١٢٢ – ١٢٣) المعنى الصحيح ولكن السند ضعيف يراجع في زاد المعاد والبداية لابن كثير



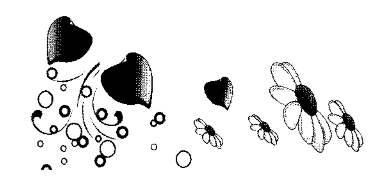
يقمن صلبه فإن غلبت الآدمى نفسه فثلث للطعام وثلث للشرب وثلث للنفس) [١١٢]

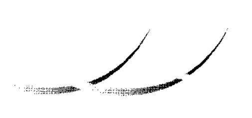
إن رائحة الفم عَرَضٌ مَرَضيّ تكون ناتجة في كثير من الأحيان عن إهمال صحة الفم بالذات، وإهمال العناية به، وقد تكون لأسباب عامة، وتختلف رائحة الفم تبعاً لأوقات النهار، فهي في الصباح أشد، وذلك بسبب الاختمار الحادث طوال الليل حيث أن تناقص اللعاب أثناء النوم يزيد من تفسخ البقايا والفضلات ومن هنا يجب أن نحرص ألا ننام ما لم ننظف فمنا تنظيفاً جيداً، كما تختلف رائحة الفم تبعاً لكمية اللعاب وكثافة الجراثيم وكذلك حسب الحالة الغريزية كحالة الطمث عند الزوجة إذ أن كثيراً من النساء اللواتي يعانين من اضطرابات: سنّية، أو لثوية، أو أنفية، بل ويعانين أيضاً من مذاق كريه في الفم، تكون عندهم التغييرات أشد وتحدث الرائحة أيضاً في حالات نقص سكر الدم، وفي أغلب الأحيان تكون الأسباب فموية ولكن أحياناً قد تكون الأسباب عامة كما في أمراض الرئتين والممرات التنفسية وهي أقل من الأسباب الفموية ونستطيع أن نميزها بجعل المريض يغلق شفتيه ويتنفس من الأنف فإذا انعدمت الرائحة فالأمر يعود غالباً إلى الفم.

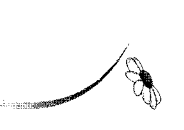
بعض الميكروبات التي تتكون داخل الجسم نتيجة الإهمال مثل - فطر المونيليا - وعلما أن الفطر لا يتحرك يوجد طبيعياً في الشرج واللعاب وإذا وضع في مكان آخر يسبب العدوى !!

---

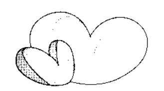
١١٢) صحيح انظر صحيح ابن ماجة ٢٧٢٠، رواه أحمد والترمذي وابن ماجة عن المقداد بن معد يكرب والنسائي (١٧٧/٤) ما نأكله يكفي لحياة الإنسان و ١٠/٩ من باقي ما نأكله لحياة الأطباء.











قصة أبي شوك مع زوجته أم شوكة

لا تقتصر الحياة البحرية على ما تحويه المياه بين طياتها من كائنات غريبة ورائعة، بل هناك المزيد من الأسرار المكنونة حول طبيعة تلك المخلوقات المليئة بالمفاجئات.

كشفت عالمة الاحياء الأسترالية «شيري ماريس» مديرة مركز الاستشارات التربوية في كتابها «كاماسيترا» أو أسرار الجنس في البحر عن جوانب مسلية وغير معروفة عن الحياة الجنسية للأحياء البحرية ، حيث كشفت عن تنوع شديد في أسلوب ممارسة الجنس بين الحيوانات في أعماق البحار.

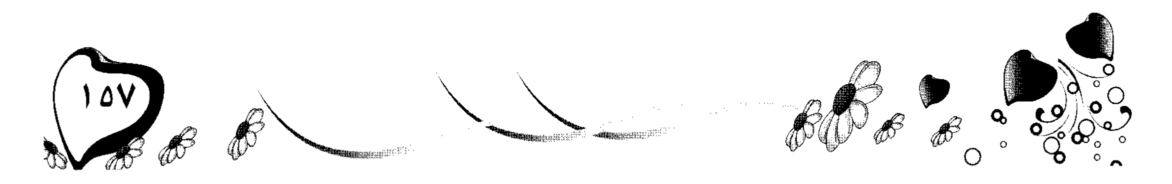
وضربت مثلاً ببعض الممارسات الجنسية الغريبة بسمك الشّص، وهو نوع ضخم الرأس من الاسماك التي تعيش في أعماق البحار، وقالت أن الأنثى تطلق رائحة لاجتذاب الذكور وعندما يأتي الذكر يلتصق بها بقية حياته، كما أنها وجدت في بعض الأحوال سمكة أنثى من هذا النوع وقد التصق بها ١١ ذكراً.

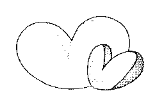
وفي بحث مماثل، أفاد علماء بجامعة كارديف البريطانية بأن بعض ذكور سمكة أبو شوكة تنتج مواد كيماوية تجعل الذكور تجذب الإناث، وهي عبارة عن بروتينات يطلق عليها اسم «بيبتايدات» وتستخدمها في إطلاق رائحة تجذب بشدة إناث سمكة أبو شوكة.

وأوضح الباحثون أن ذكور الأسماك تنتج روائح عطرية مماثلة لذكور البشر، مؤكدين أنه من خلال هذه الرائحة التي يطلقها ذكر سمكة أبي شوكة تعرف الأنثي أن له مناعة من الأمراض، ومن ثم فإن سلالتها لها فرصة أفضل في البقاء.

استخدم علماء من ويلز سمكة «أبو شوكة» للإجابة على سؤال يشغل الرجل منذ قديم الأزل وهو كيف يكون جذاباً ؟ فقد استطاع باحثون بجامعة «كارديف» باستخدام مواد كيماوية أن يجعلو ذكر سمكة أبو شوكة أكثر جاذبية، فمن الغريب أنه قد انجذبت إناث سمكة أبو شوكة لذكور رفضتها من قبل؛ فكيف استطاع العلماء فعل ذلك ؟ استطاعوا فعل ذلك عن طريق عمل مشروع استغرق ٣ سنوات، توصلوا خلاله إلى أن بعض ذكور سمكة أبي شوكة تنتج كميات صغيرة من بروتينات يطلق عليها اسم «بيبتايدات» وتستخدمها في إطلاق رائحة تجذب بشدة إناث سمكة أبي شوكة ، وقال الباحثون إنه بالإمكان إنتاج روائح عطرية مماثلة لذكور البشر.

وأضافوا قائلين أنه من الناحية النظرية يمكن ذلك، غير أن الأمر صعب من الناحية العملية لأن كل فرد سيلائمه عطر خاص به فقط أي عطر تفصيل له وذلك سيكون أمراً مكلفاً للغاية لأغلب الناس، ، وقال الباحثون

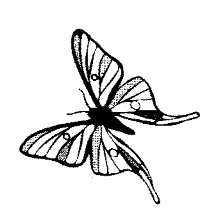


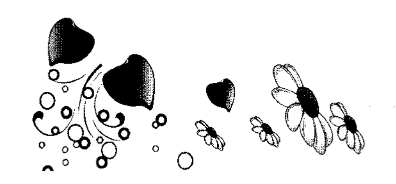


إن كل الفقريات: سواء من الأسماك أم من الإنسان لها نفس نظام المناعة ومن ثم يمكن تطبيق هذه الدراسة على نطاق واسع ، وأضافوا أن الدراسة على سمكة أبي شوكة أسهل حيث يمكن تتبع التجربة للنهاية.

وفي التجربة وجد أن ذكوراً من سمكة أبو شوكة رفضتها الإناث من قبل باتت جذابة للغاية ولا تقاوم بعد أن أمدها الباحثون بالمواد الكيماوية الجاذبة للإناث ، فإذا رغبت أن تكون جذاباً

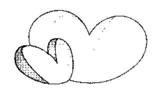
نقول لكل زوج تعلم من سمك أبي شوكة!











التخلص من رائحة الفم

لقد رغب الإسلام الحنيف بالاهتمام بالمضمضة واستعمال السواك ، إذ إن فيه فوائد عظيمة من تنظيف للأسنان وتقوية للثة وتطييب لرائحة الفم كما أنه يحتوي على كثير من المواد المفيدة مثل العفص الذي يساعد في إيقاف النزوف وشفاء الجروح الداخلية للفم ، ومادة «السينحرين» وهي قاتلة للجراثيم المسببة للالتهابات الفموية ، ومادة بيكربونات الصوديوم وهي المادة الأساسية لوقف نمو الجراثيم وتثبيط اللويحة الجرثومية التي تسبب النخر، ناهيك عن وجود المواد العطرية الزيتية بنسبة ١٪ والتي تساعد في تطهير الفم وإزالة الروائح الكريهة ،وها هو البروفيسير الشهير (رودات) مدير علم الجراثيم والأوبئة في جامعة روستوك الألمانية، قد اكتشف حدثاً هاماً غير مسبوق أقام الدنيا عليها وتناقلتها وسائل الإعلام الغربية بسرعة البرق ، وأحدثت شيئاً من البلبلة والفوضى في صفوف الشركات العالمية التي تنتج معجون الأسنان ، فما الذى اكتشفه هذا العالم ؟ لقد توصل بعد جهودٍ مضنية ونتيجة البحث في الكتب القديمة ، اكتشف عوداً يستخرج من عروق شجرة تزرع في الأرض تسمى (الأراك) يحتوى على مواد قاتلة للميكروبات تفوق في مفعولها قوة البنسلين الموجود في معجون الأسنان ،فأراد أن يسجل للبشرية حدثاً هاماً يغير من قناعات الكثيرين في الاعتماد على الطب البديل ،ولكنه اكتشف في نهاية الأمر بأن العرب المسلمين يستخدمون هذا السواك منذ مئات السنين ، بل إن النبي الكريم قد أوصى به أمته في أكثر من موضع ، فلم يصدق ذلك إلا عندما أخذوه إلى بعض المساجد بألمانيا ليجد المسواك متوفراًعند أماكن الوضوء ،فلم يزد أن قال : «أشهد بأن دينكم عظيم» .

فالنبي الكريم يقول عنه (السواكُ مطهرةٌ للفمِ مَرْضاةٌ للربِّ)[113]

وهذا الصحابي الكريم جابر بن عبدالله كان يتفرك بالسواك كلما جاء امرأته في الليل فسأل عن ذلك فقال (كنا نؤمر إذا قمنا من الليل أن نشوص أفواهنا بالسواك)[114].

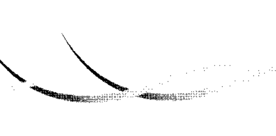
وقد كانت السيدة عائشة رضي الله عنها شديدة العناية بأسنانها ولا تتوانى عن تنظيفها بالسواك كما

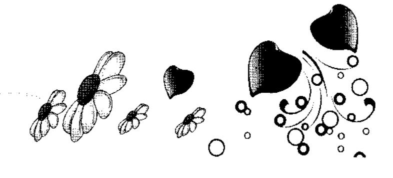
١١٣) أخرجه النسائي بسند صحيح. صححه الألبانى ،قال الشوكاني والنووي : كل إناء يتطهر به شبه السواك بها لأنه ينظف الفم) ويقول في موضع آخر (لولا أن أشقَّ على أمَّتي لأمرتُهم بالسواكِ عندَ كلِّ صلاة)(رواه مسلم (١/٢٥) والبخاري (١/٢١٤) واللفظ له من حديث إبي هريرة انظر الطب النبوي لابن قيم الجوزية صـ٣٢٢

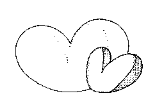
١١٤) رواه النسائى بسند صحيح صححه الألباني ١٦٢٣) قال ابن العابدين « ومنافع السواك وصلت إلى نيف وثلاثين « حاشية ابن عابدين (١/١١٥) صـ٣٠٠











جاء عن البخاري (وسمِعنا اسْتِنَانَ عائشةَ أمِّ المؤمنينَ في الحُجْرَة)[١١٥] ، « الاستنان أي صوت السواك في الفم»، وعندما سألت عن ذلك قالت : (كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يرقد من ليل ، فيستيقظ إلا تسوك قبل أن يتوضأ)[١١٦]،وهذا على بن أبى طالب كان كلما دخل على زوجته فاطمة بنت رسول الله يراها وهي تتسوك بالأراك.

ويذكرالدكتور «الغرزوزي» في كتابه (وقاية الأسنان وصحة الأبدان) أن ٩٠٪ من الناس تقريباً الذين يفقدون أسنانهم ، لو أنهم اهتمو بنظافة فمهم، ولو بالمضمضة لما تسوست تلك الأسنان) ومن الطريف أن إحدى الزوجات قد اشتكت من رائحة فم زوجها الكريهة فحاولت عبثاً أن تخبره فلم تفلح في توصيل تلك الرسالة له، فكانت تمتنع عنه إذا جاءها،ولا يفهم لذلك سبباً حتى جاءها ذات ليلة فشمت منه تلك الرائحة التي تزكم الأنوف فقالت له وهي مبتسمة غاضبة :

يا حبي والرحمن إن فاكا أعـدمنـي فَـوَلّنـي قَفَـاكـا

إذا غَدَوْتَ فاتَّخِذْ سِـوَاكا مِنْ عرقطٍ إنْ لم تَجِد آراكا

إني أراك ماضغا خراكا

فانتبه الزوج واتخذ من وقته سواكا قبل أن يأتيها.

ولا أخفيك سراً أيها القارئ الكريم أنه قد جاءتني العديد من الاتصالات التي يشتكي فيها الأخوات من سوء رائحة فم أزواجهن، وهن لا يعرفن الطريقة المثلى لنصحهم وتنبيههم، خاصة قبل الذهاب للفراش ليلاً ، وقد قالت لي إحدى الأخوات إن زوجها لم يقربها منذ خمسة أعوام بسبب أنها قالت له ذات مرة : «لا تقربني حتى تغسل فمك» فغضب منها منذ ذلك الوقت وأقسم أن لا يقربها .

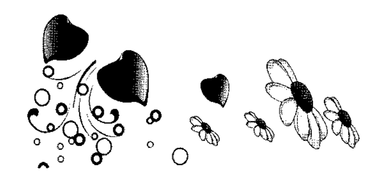
ومما تجدر الإشارة إليه أن هذه الروائح الكريهة ، تقل أثناء فترة النهار؛ بسبب النشاط العضلي واللعاب الذي يقوم بغسل بقايا الطعام والتخلص منها خارج الفم ، ولكنها تتراكم أثناء الليل داخل الفم لتسبب العديد من المشاكل المحرجة للزوجين خاصة مع نسمات الصباح

ولكننا قد نستطيع بطريقة بسيطة أن نتغلب على تلك المشكلة بعدة طرق .

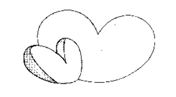
---

١١٥) رواه البخارى (١٧٧٥) باب العمرة من حديث مجاهد وعروة بن الزبير

١١٦) حسن. انظر صحيح أبى داود للألباني ٥٧







الطرق العشرة التي تقربنا من بعضنا

مساعدة الأزواج على التنظيف : فكثير من الأزواج قد يتكاسلون بتنظيف أسنانهم بعد وجبة العشاء ، بحجة أنه عمل إضافي يحتاج لشيء من الوقت ، ولذا ينصح الخبراء بأن تقوم الزوجة بمساعدة زوجها بطريقة مرحة كأن تتولى هي إحضار الفرشاة والمعجون وكأس من الماء له وهو على فراشه ، وتفسر هذا العمل بأنه من الخدمة التي تتشرف هي القيام بها محبة في زوجها،ولتحذر من إخباره بحقيقة الأمر،وهو رغبتها فى التخلص من رائحة فمه قبل النوم .

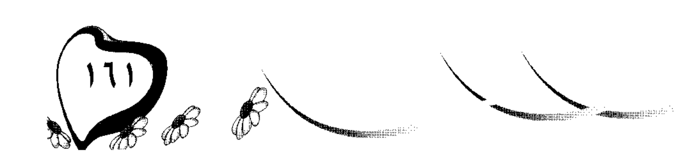
تنظيف ما بعدالأكل : فالزوجان بمجرد أن ينتهيا من وجبتهما ، فيجب عليهم القيام بتنظيف أسنانهما، لإزالة بقايا الطعام ، ولو نسي أحدهما قام الآخر بتذكيره .

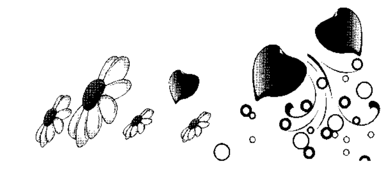
استخدام معجون العلكة : فبعد تنظيف الفم ، قد تتراكم بعض أجزاء الطعام الدقيقة على أجزاء من الفم ، ويسبب تراكم البلاك الذي يميل غالباً إلى الاصفرار ، يسبب ظهور طبقة رقيقة من المادة المخاطية على الأسنان ،مما يساعد على تكون البكتيريا المسببة للروائح الكريهة ، لذا أنا أنصح الأزواج بتوفير بعض أنواع العلكة التي تحارب التسوس وهى متوفرة بكثرة في جميع المحلات الطبية ، لمضغها بعد الأكل .

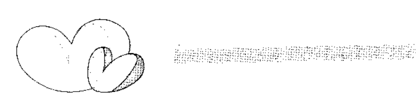
ترطيب الفم بشرب الماء : فالزوج المشغول دائماً في عمل ميداني ، قد يتعب من جراء ذلك العمل ويسبب له ذلك جفافاً في الحلق ، وهذا بدوره يؤدي إلى تكُون رائحة كريهة عندما يجف الفم ، وينصح الخبراء بشرب الماء على فترات قريبة تساعد اللعاب على التواجد بمنطقة الفم للتخلص من تللك الروائح والمقصود بالمرطب الطبيعى للفم « اللعاب» أما السبب فى ظهور تلك الروائح الكريهة فيرجع إلى بقايا الطعام ؛ حيث إن تلك البقايا تلتصق بالأسنان والأنسجة اللينة بالفم مكونة رائحة لا تطاق،وخاصة عندما يتحدث المتكلم أمام شخص قريب .

تناول الحوامض الخالية من السكر : تتوفر الآن بمعظم المحلات العديد من أنواع اللبان (العلكة) الخالية من السكر والتي تساعد على إفراز كثير من اللعاب الذي يتخلص من البكتيريا .

استخدام الخيط : من الأفضل أن يحتفظ الزوج في محفظته بعدد من الأعواد الخاصة بتنظيف الأسنان وذلك لاستخدامها بعد الانتهاء من تناول الطعام ، وكذلك الأمر بالنسبة لعلبة الخيط لتنظيف ما بين الأسنان ، صحيح أن الأمر يحتاج إلى بعض الوقت في التنظيف ،ولكنها عملية مفيدة جداً في التخلص من بقايا الطعام .







استخدام الغسول الخاص بالفم : وهذا من الحلول المناسبة للتخلص من أثر البكتيريا العالقة بالفم ، خاصة بعد الانتهاء من الطعام ، فالكحول الذي يحويه المحلول يساهم في عملية التنظيف الداخلية ، ويمكننا التخفيف منه بمزجه بقليل من الماء .

وضع بعض المنظفات الخاصة بجوار السرير : وهذه الطريقة تساعد الزوجين على التخلص من الروائح الكريهة قبل الاجتماع على السرير ، ومن أفضل الأشياء التي يمكننا أن نضعها أمام السرير (اللبان -بخاخ النعناع الخاص بالفم -مرطب معطر)

خير طريقة للتخلص من العرق : هو الإكثار من الاستحمام بعد أي عمل مجهد ، وفي كل ليلة،وبعد الاستيقاظ من النوم ،ونحذر من استخدام بعض أنواع الصابون (القلوي) والذي يدخل في تركيبته بعض الكيماويات ، فهي تسبب العديد من المشاكل في البشرة كالجفاف والإضرار بالحوامض الطبيعية التي يفرزها الجسم كما أنها تساعد على تجمع البكتيريا في المناطق الحساسة كالبطين والعانة وما بين القدمين ،فالامتناع عنها هي أفضل طريقة للتخلص من العرق ، وأنصح كل من يعاني من مشاكل الجسد وإفرازاته أن يلجأ إلى المعطرات والزيوت الطبيعيه التي تباع في بعض المحلات ؛ فهي ذات منافع جيدة على الجسد ولا تسبب مضاعفات أو مشاكل صحية ،وتترك على الجسد عطراً بلسماً لفترة طويلة ، ولعل من أفضلها (زيوت زهرة البرتقال - وزيت الأزهار الجبلية - زيت الأعشاب القرنفلية - صابون البابونج - صابون النعناع - صابون الحبة السوداء - صابون زيت الزيتون - صابون النارجيل - زيت خشب الصندل - وغيرها كثير وكثير من هذه الأنواع الطبيعية المتوفرة) وإذا لم تتوفر هذه الأشياء فليس أفضل من الماء ، فعن مُعاذة بنت عبدالله العدوية قالت إن عائشة رضي الله عنها قالت (مرن أزواجكن أن يستطيبوا بالماء فإني أستحييهم منه،فإن رسول الله كان يفعله)[١١٧]

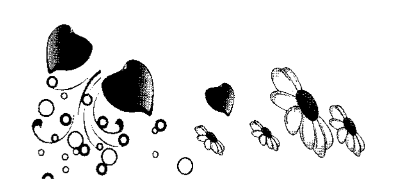
وهذه ليست للزوجات خاصة: وإنما يشترك بها الرجال أيضاً كما نراه في سياق الحديث النبوي (حق على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يوماً يغسل فيه رأسه وجسده) رواه البخارى ومسلم.

يعتبر فراش غرفة النوم : هو مرفأ الزوجين بعد يوم طويل حافل بالنشاط والحيوية ، وما أجمل أن يأوي الزوج إلى فراشه في المساء وهو يجد الفراش في حالة نظافة تامة ورائحة زكية معطرة ووسادة قد أشبعت وامتزجت برائحة البخور والمسك المدهن ، أو احتفظت وساداته برائحة بخور زكية أطلقتها في أرجاء الغرفة.

وننبه هنا على نقطة هامة لا يستسيغها البعض من الأزواج ، وهي: إذا كان كل أو معظم الأزواج تقريبا

---

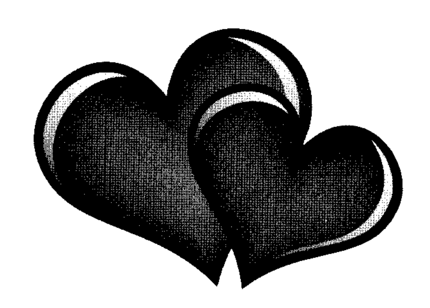
١١٧) رواه الترمذي والنسائي ،وصححه الألبانى (انظر صحيح الترمذى ١٩)



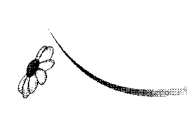


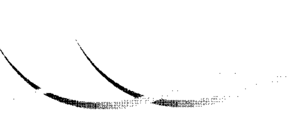


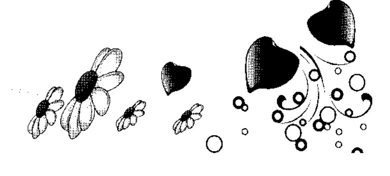
يَكرهون الروائح المنبعثة من جسم الزوجة إلا أن الأمر يختلف فى ذلك عند النساء، فهناك من النساء من تشدها رائحة الرجولة والعرق ، وتثيرها بل وتستهويها ولا تحقق لها كرها أبدا فمن أي الفريقين زوجتك ؟؟ عليك أن تعرف ...













الزوجة تنسى هذا السلوك

من الممارسات التي تحرص عليها كثير من الزوجات وخاصة في بداية الحياة الزوجية الزينة المستدامة التي تكون جاهزة مع حلول كل مساء يطلُّ على هذا المنزل، وهذا يتماشى مع فطرتها السلوكية التي خلقها المولى عليها ، وأقرها عليها بقوله تعالى:

﴿ أَوَمَن يُنَشَّؤُاْ فِي ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴿١٨﴾ ﴾[١١٨]

فنجد الزوجة في اهتمام دائم لاكتساب الزينة الظاهرة من مكياج وعطر وحنة ولباس مناسب لاستقبال شريكها ، وترى أن هذه الممارسة تسر الزوج وتجعله سعيداً وراضياً عن هذا الأداء ،ولكن مع مرور الوقت تتكاسل عن إيفاء هذه المهمة كما كان في السابق ، و تعتقد أن الكلفة بينهما زالت فتهمل زينتها، ومن المؤلم أن هذا الإهمال لا يقتصر على المنزل فقط بل على هندامها وثيابها وزينتها ورونقها .

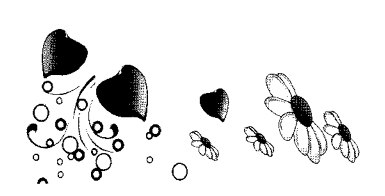
فنجد الزوجة في صورة بشعة داخل المنزل وفي مظهر لا يسر العين إذا نظرت إليها ، ولكنها لو خرجت في دعوة زفاف أو وليمة أو زيارة بعض القريبات لوجدناها في حالة استنفار تام من أجل أن تكون أمام الآخرين في أحلى صورة ممكنة وهذه الممارسة تعمل على إهانة الزوج، وتدل على عدم احترامه، وعلى عدم تقدير مكانته في المنزل.

يقول أحد الأزواج بعد ٥ سنوات من زواجه: «هذه ليست الفتاة الفاتنة التي تزوجتها فلم أعد أرى تلك الصورة الجملية والرائحة الزكية التي تنبعث من جسدها ولا الثياب التي تفوح برائحة الورد والمسك لقد تبدل الحال وأصبحت أرى أمامي امراة شاحبة ذابلة» ، وكم من الزوجات من يتعذرن بكثرة المهام المنزلية والإرهاق في الوظيفة والانشغال في تربية الأبناء ولا وقت لديها للزينة ، وبصراحة القول أنا أُلقي باللائمة على مثل هذه النوعية من الزوجات التي تتحجج بكثرة الأعمال عن الاهتمام بنفسها وبزينتها واعتبرها مقصرة في حق زوجها وفى حق نفسها،فأدوات الزينة الحالية تجعل المرأة لا تحتاج لأكثر من نصف ساعة لتبدو في أبهى صورة ، وحب التجمل غريزة في المرأة لا يجب أن تلغيه أية مشاغل.

فعلى الزوجة أن تحرص على التزين لشريكها ولا تهمل هذه الممارسة في كل وقت وتحت أي ظرف كان ، مهما كانت الصوارف والأشغال فعليها ألا تتواني في ذلك ألا يصرفها عنه صارف إلا ما أقره الشرع كالحداد على قريب

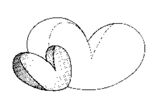
---

١١٨) سورة الزخرف أية ١٨









هذه أم سُلَيم رضي الله عنها تتزين لزوجها في يوم عصيب، عن أنس رضي الله عنه قال: (مات ابنٌ لأبي طلحة من أُمّ سُلَيم، فقالت لأهلها: «لا تُحدثوا أبا طلحة بابنه حتى أكونَ أنا أُحدّثه قالت: فجاء فقربت إليه عَشَاءً فأكل وشرب ، فقالت ثم تَصّنعت له أحسنَ ما كانت تصنعُ قبل ذلك، فوقع بها. فلما رأت أنه قد شبع وأصاب منها، قالت: يا أبا طلحة أرأيت لو أن قومًا أعاروا عاريتهم أهل بيت فطلبوا عاريتهم ألهم أن يمنعوهم ؟ قال: لا ، قالت: فاحتسبْ ابنَك. فانطلق حتى أتى رسولَ الله صلى الله عليه وسلم فأخبرهُ بما كان فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بارك الله لكما في غابرِ ليلتكُما)"[119].

ومما تجدر الإشارة له هنا: أن للزوج دوراً مهماً، وأثراً بالغاً في جعل زوجته حريصة على زينتها أو مهملة لها، فقد يتجاهل زينتها أو يكثر من انتقاده لها فيحبطها، وقد يتجاهل زينة نفسه بينما تحرص هي على زينتها، ومثل هذا الزوج ينسى هدي النبي صلى الله عليه وسلم عندما قال: "حبب إليَّ من الدنيا النساء والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة" [رواه النسائي. وحسنه الشوكاني ، وعن عائشة رضي الله عنها قالت: (كنت أُرَجّل رأس رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا حائض) "[120].

وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال (من كان له شعر فليكرمه) . [121]

ولو تصفحنا أوراق التاريخ لوجدنا حرص الأمهات على غرس هذه المفاهيم الأساسية في نفوس بناتهن قبل أن يَلجْنَ ويدخلن إلى عُش الزوجية، وما ذلك إلا حرصاً منهُنَ على استقرار واستمرار ديمومة المحبة بين الزوجين الجديدين، فمن ذلك الحرص ما نلحظه ونسمعه في تلك الوصية الرائعة الرقراقة التي أرسلتها أمامة بنت الحارث لابنتها قبل زفافها توصيها فيها بـ «:التفقد لموضع أنفه، والتعهد لموضع عينه،فلا تقع عيناه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا أطيب ريح، وإن الكحل أحسن الموجود،والماء أطيب الطيب المفقود» وكذلك في

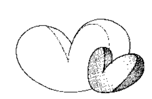
---

١١٩) الإصابة في تميز الصحابة ج٨ صـ٢٢٧ ، الطبقات الكبرى ج٨ صـ٤٢٨ ، صحيح مسلم ج٤ صـ١٩٠٨ ، صحيح البخاري ح٣ صـ ١٣١١ ، أسد الغابة ج١ صـ١٤٤٤ ، البداية والنهاية ح٧ صـ١٩٥

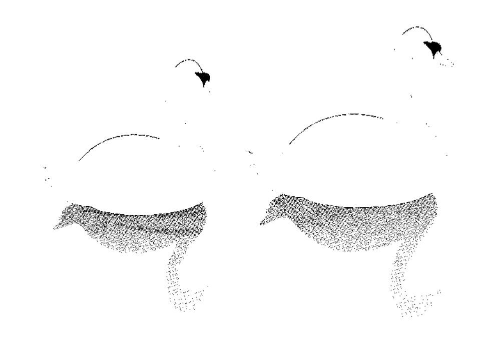
١٢٠) رواه البخارى رقم (٢٩٥) وصححه الألباني في مختصر الشمائل وذكره ابن عبد البر في التمهيد (٦/٨٠) . والترجيل تسريح الشعر واللحية ودهنه.

١٢١) قال الألباني: صحيح (صحيح الجامع ٦٤٩٣) شرح سنن داود (٤٦٧) باب إصلاح الشعر من حديث أبي هريرة وحسنه الحافظ بن حجر في فتح الباري (١٠/٦٨) .



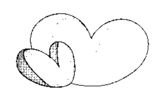


الشرع الحنيف نجد توجيه النبي عليه الصلاة والسلام لذلك قال النبي صلى الله عليه وسلم : (ألا أخبركم بخير ما يكنز المرء؟ المرأة الصالحة، إذا نظر إليها سرته، وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته في ماله وعرضه)[١٢٢].



١٢٢) رواه أبو داود والحاكم في المستدرك من حديث ابن عباس وقال حديث صحيح الإسناد .وقال النووي في الخلاصة)٢/١٠٧٢قال اسناده صحيح.





٤ أنواع للزينة

يرى المختصون أن الزينة تنقسم إلى أربعة أقسام :

الزينة الخلقية : المقصود بها الوجه والعنق فهما أساسا الجمال وموطن الفتنة ، يقول النبي صلى الله عليه وسلم (خير النساء أحسنهن وجوها) [١٢٣] .

الزينة الباطنة : هي ما تحاول الزوجة لبسه من الثياب القصيرة والطويلة والإكسسوارات والوشاح والخلاخل المزينة،وهي خاصة للزوج فقط قال الله تعالى:

﴿ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ ﴾ [١٢٤] .

الزينة المكتسبة : وهي ما تحاول الزوجة اقتناءها كالثياب، والحلي، والكحل، وغيره كما قال ابن العربي في تفسير أحكام القران في الجزء الثالث،وهذا أحد الشعراء يصف زوجته التي لا تعرف للزينة طريقا فيقول فيها :

فَوَجهُهَا يَأْخُذُ مِنْ رَأْسِهَا أَخْذَ نهار الصَّيف من لَيله
وإذا أَشَارَ مُحدّثا فكأنّها قردٌ يُقَهْقِهُ أَوْ عَجُوزٌ تَلْطُمُ .

الزينة الظاهرة : وهي الزينة الظاهرة للعيان والتي حرم الله سبحانه وتعالى أن تبديها الزوجة خارج المنزل كما في الآية الكريمة :

﴿ وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا ۖ وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَىٰ جُيُوبِهِنَّ ۖ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَىٰ عَوْرَاتِ النِّسَاءِ ۖ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ ۚ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣١﴾ ﴾

يقول الصحابي الجليل عبدالله بن عباس رضي الله عنه في تفسير هذه الآية (أمر الله نساء المؤمنين إذا خرجن من بيوتهن في حاجة أن يغطين وجوههن من فوق رؤوسهن بالجلابيب)[١٢٦] .

---

١٢٣) المغني ٢/ ٤١) قال السبكي (الابن) لم أجد له إسناداً (انظر طبقات الشافعية الكبرى ٦/ ٣١٠

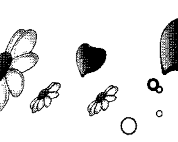
١٢٤) سورة النور آية ٣١

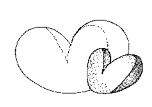
١٢٥) سورة النور ٣١

١٢٦) تفسير بن كثير ج ٦









٣ أمور تنفر الزوج منك مباشرة

أولاً : عدم حرص الشريك علي وضع شيء من العطور، أو رائحة دهن العود على جهة الرقبة أوعلى الأنف والصدر ، كما كانت تفعل أم المؤمنين عائشة مع زوجها صلى الله عليه وسلم عندما سئلت : بأي شيء طيبت رسول الله صلى الله عليه وسلم ،قالت : (بأطيب الطيب) [١٢٧] ، وكذلك الزوجة عندما تهمل هذه الممارسة اللطيفة ولا تضع على وجهها شيئاً من المساحيق والعطور ، أو تهمل ارتداء بعض الإكسسوارات الصغيرة منها والكبيرة فإنها تكون منفره هي الأخرى. فعن عبد الله بن عمرو بن العاص – رضي الله عنهما – قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم(الدنيا متاع ، وخير متاعها المرأةُ الصالحة)[١٢٨].

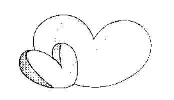
وجاء في الحديث عن ابن عباس – رضي الله عنهما – قال: قال رسول الله صلى الله وسلم – لعمر – رضي الله عنه: (ألا أخبرك بخير ما يكنز المرء؟ المرأةُ الصالحة: إذا نظر إليها زوجها سرته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته)[١٢٩].

ثانيا : عدم الاهتمام بالشعر سواء كان للرجل أم للمرأة ، فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم : (الفطرة خمس أو خمس من الفطرة : الخِتانُ والاستحدادُ (أي حلق العانة) ، ونتفُ الإبطِ ، وتقليم الأظفار ، وقصُّ الشارب)[١٣٠] ، ففي إهمال الشعر خاصة تراكم كثير من الإفرازات الدهنية والعرق ، وتكوُّن طبقة من القشرة تطلق رائحة تشبه رائحة التعفن ، كما أن كثرة حك الرأس تسبب تهيج الجلد وتتكون بعض الحبوب الصغيرة الحمراء لتفرز بعض الجراثيم والأقذار ، وهذا التشريع الإسلامي الحنيف لم يترك لنا شاردة ولا واردة إلا وعرض لها فقال ، قال النبي صلى الله عليه وسلم : (من كان له شعر فليكرمه) [١٣١] ، وذات يوم كان النبي عليه الصلاة والسلام في المسجد فدخل رجل ثائرَ الرأسِ واللحية ، فأشار إليه النبي صلى الله عليه وسلم بيده، كأنه يأمره بإصلاحه شعره ولحيته ، ففعل الرجل ثم رجع (فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم فأليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان)[١٣٢] ،بل كان يحرص على ذلك بنفسه حتى ولو كان في جو

---

١٢٧) رواه مسلم ١١٨٩
١٢٨) رواه مسلم (٤١٦) والنسائي وابن ماجه (باب النكاح)
١٢٩) رواة أبو داود. ضعيف. ضعفه الألباني (انظر ضعيف الجامع ١٦٤٣)
١٣٠) صحيح . انظر صحيح أبي داود ٤١٩٨ وصحيح ابن ماجه ٢٤٠
١٣١)حسن صحيح . انظر صحيح أبي داود ٤١٦٣ والسلسلة الصحيحة ٥٠٠
١٣٢) رواه مالك في الموطأ وإسناده صحيح .رواه مسلم ٢٩٧ وانظر صحيح أبي داود للألباني ٢٤٦٧





من العبادة ، فعندما كان يعتكف في المسجد تأتيه عائشة رضي الله عنها فيدني لها رأسه لترجله وتغسله كما كانت تقول (كان النبي إذا اعتكف يُدْني إليَّ رأسَهُ فأُرجِّلُهُ ،وكان لا يَدْخلُ البيتَ إلا لحاجةِ الإنسان)[١٣٣] .

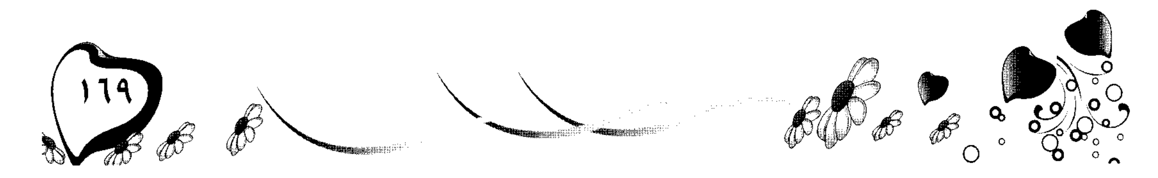
ثالثا : حتى الشعر المتراكم حول منطقة العانة بالنسبة للزوجين ، يؤدي إهماله إلى الإصابة بنوع معين من القمل يسمى قمل العانة والذي ينتقل باللمس المباشر أو من خلال المراحيض الملوثة ، ويُحدث شيئاً من الحكة الدائمة والهرش ، ناهيك عما يصدر عن تلك المنطقة المتعفنة بصورة شبه دائمة من الرائحة الكريهة المقززة والتي تنفر كلا الزوجين من اللعب والاستماع بتلك المنطقة أثناء فترة الجماع ، فالنبي عليه الصلاة والسلام عندما أرسل أم سليم إلى امرأة يخطبها (انظري إلى عرقوبها ، وشمي معاطفها)[١٣٤] .

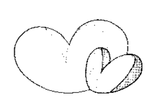
يقول لي أحد الأزواج: » أنا أحب زوجتي جداً ولم تكن لي تجارب مع الجنس الآخر قبل الزواج حيث أنني كنت وما زلت أعتبر أن العلاقات خارج نطاق الزواج هي زنا وحرام شرعاً، في أول زواجنا كانت مقبلة على علاقتنا الجنسية بشغف وحب كبيرين وكانت العلاقة تتكرر عدة مرات في الأسبوع ثم لاحظت أنها بدأت تقلل من شغفها بعلاقتنا، لا أقول إنها امتنعت عنها ، لا أظلمها ولكنها بدأت تباعد بين كل مجامعة وأخرى (قد تتعدي أسبوعين) لدرجة أنني شعرت أنها كانت تريدني من أجل الإنجاب فقط ، وقد ترددت كثيراً ثم صارحتها بمخاوفي ولكنها نفتها نفياً باتاً وغضبت مني لسوء ظني في حبها لي ، وبعد أن صالحتها بفترة فتحت هى الموضوع مرة أخرى فقالت: إن السر في ما فعلته معي هو أنها كانت تنفر من رائحة جسمي» .

---

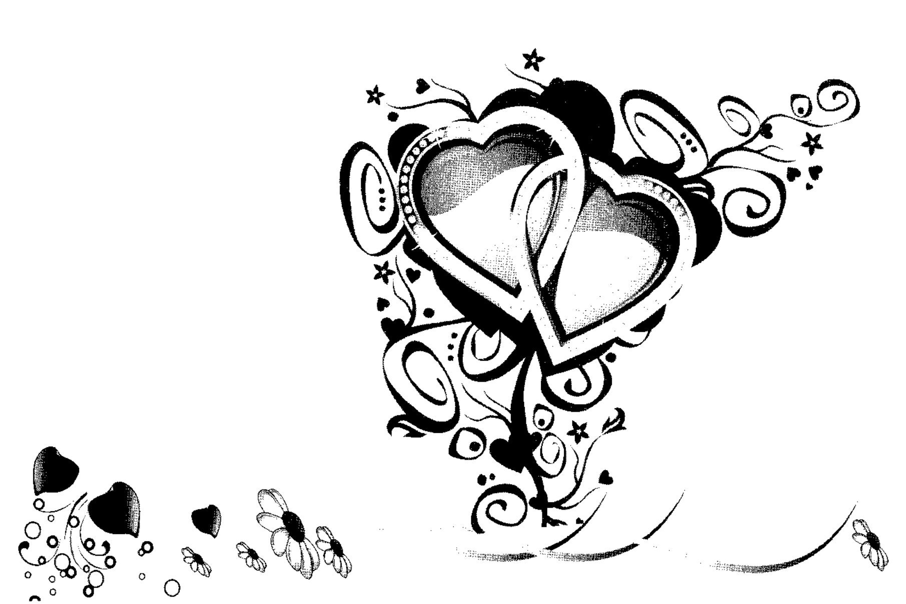
١٣٣) مسلم ٢٠٨/٣) وكانت تقول أيضا (كنت أغسل رأس رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا حائض)رواه مسلم

١٣٤) قال ابن حمزة هذا الحديث استنكره أحمد. وقال الصنعانى: هذا الحديث فيه كلام (انظر سبل السلام ١٧٩/٣).(أي ناحية العنق والرأس)

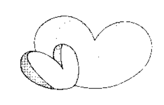




الفصـــــل الرابع









الثقافة اللمسية المفقودة بين الأزواج

حاسة اللمس:- هي إدراك الأشياء المحيطة بالجسم وتشمل إدراك ملمس الأشياء وشكلها وصلابتها وثقلها .

هناك نوع من التواصل العاطفي مهم جداً لكنه ملغي من قواميس حياتنا الزوجية ، لا يكاد يُرى في عالم الأزواج إلا بالنزر اليسير ، لأننا لا نمارسه ولا ندرك مدى أهميته في التأثير على الحياة الزوجية بصورة رائعة ، فمهارات استخدام حاسة اللمس من الأشياء التي لا نُعيرها اهتماماً كبيراً في حياتنا الزوجية ، فنحن نتجاهل هذه الطبقة الرقيقة التي تغلف أجسادنا من كل ناحية ، ولا نكاد نلجأ إليها لأننا نجهل أسرارها ولا نعرف مدى تأثيرها على مشاعرنا وأحاسيسنا ، إلا إذا احتجنا أن نتخلص من بعض الحكة،أو معالجة بعض البثور المتناثرة على الوجه .

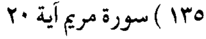
ولا نخفيكم سراً أن الكثير من الأزواج يواجه ثقافة ضحلة في التعامل مع الجلد المحيط بجسده ولا يكاد يعلم عنه شيئاً ، ولا ندرك مدى تأثيراته النفسية والعاطفية وانعكاساته على الآخرين ، خاصة عند النساء اللواتي يعرن الجلد الاهتمام الأكبر من العناية والرعاية والتغذية ، عكس الرجال تماماً حيث نجد الاهتمام محصوراً عندهم في منطقة الوجه فقط ، فالمشكلة لدينا هي الجهل بالتعامل مع الجلد نفسة ولا نكاد نفكر فيه أو أن نمنحه شيئاً من الاهتمام .

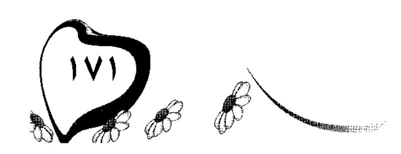
تلعب الثقافة المجتمعية التي تربينا عليها منذ الصغر دوراً مؤثراً في التواصل مع لغة اللمس ، حيث إننا قد فقدنا الكثير من معاني الاتصال بالآخرين باللمس بسبب اعتيادنا على استخدام الوسائل البديلة كالكلام والحوار والحركة والتعبير وغيرها لدرجة أننا نخشى في بعض الأحيان أن نمس بعضنا البعض ، بل غدا اللمس في عالمنا مصدر إيحاء سلبي لدى البعض لأنه متعلق بجوانب سلبية مثل التدافع في الازدحام والتصافح الروتيني أوالتعامل مع الغرباء لدرجة أن بعضنا قد يرى أن اللمس المبالغ بين الذكور دليل على الشذوذ الكامن في الرجال، وهذا يغالط كل المفاهيم التي ترسخ مدى حاجتنا إلى هذه الحاسة المذهلة قال تعالى :

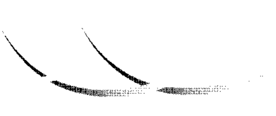
﴿ قَالَتْ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَلَمْ يَمْسَسْنِي بَشَرٌ وَلَمْ أَكُ بَغِيًّا ﴿٢٠﴾ ﴾[١٣٥]

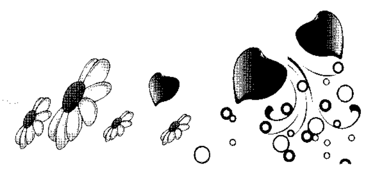
ومن المؤسف حقاً أننا لم نسمع حتى الآن عمَّن تبنى نشر ثقافة اللمس في المجتمعات العربية ، رغم أننا كبشر قد حبانا المولى كثيراً من المصادر الحسية التي يمكننا استثمارها بطرق تعود علينا بالفائدة المرجوه .

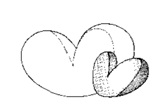
١٣٥) سورة مريم آية ٢٠











مم يتكون الجلد؟ وما هي وظائفه؟

من وظائف الجلد الرئيسة ، أنه وسيلة استقبال للمؤثرات المختلفة بين الإنسان وبين العالم المحيط به ، كما أنه يعمل على حماية الأنسجة الداخلية ، إضافة على ذلك فالجلد له اتصال مباشر بالجهاز العصبى وبالغدد التي تقوم بإفراز المواد الحيوية في الجسم والدورة الدموية ولا تنسي أنه يشكل الواجهة الخارجية لجسم الإنسان يقول علم التشريح: «إن هناك خمسة ملايين خلية في الجسم تغطي السطح ، كل خلية من هذه الخلايا تنقل الأحاسيس فإذا لامس جسم الزوج جسم زوجته صار بينهما اتصال يثير المشاعر الحسية والعاطفية» ، وتعالوا معى لننظر ولنعلم ممَّ يتكوَّن الجلد؟ وما وظائفه؟

أولاً: يتكون الجلد من ثلاث طبقات رئيسة هي:

البشرة Epidermis : وهي الطبقة الخارجية للجلد وتتكون من عدة طبقات من الخلايا غير الحيوية والتي تعطي الجلد شكله الخارجي.

الأدمة Dermis : تعد هذه أهم الطبقات حيث تحتوي على الخلايا الصبغية والدهنية والعرقية وبصيلات الشعر التي تساعد على تجديد البشرة وتستبدل الخلايا التالفة بأخرى نشطة.

الطبقة السفلى (تحت الأدمة) Subcutaneous : وهذه الطبقة تفصل ما بين الجلد والأعضاء الداخلية كالعضلات والعظام وتعد وسيطاً للأوعية الدموية التي تحمل الأكسجين والغذاء إلى جميع الخلايا السطحية.

ثانياً: أما وظائف الجلد فهي كالتالي:

تشترك جميع طبقات الجلد وخلاياه فى القيام بالوظائف الحيوية التالية :

الحماية من الالتهابات وتسرب السوائل .

حفظ حرارة الجسم، وذلك عن طريق جهاز تنظيم درجة الحرارة في جسم الإنسان، وهذا الجهاز على درجة مبهرة من الإتقان حيث أنه يحافظ على ثبات درجة حرارة الجسم نسبياً .

حاسة اللمس عن طريق النهايات العصبية المتواجدة بطبقة الأدمة .

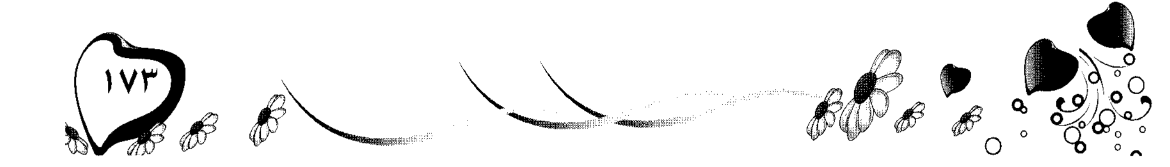
الحماية من أشعة الشمس .

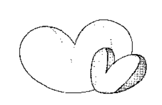
الحماية من عوامل الاحتكاك






الشعرة
الطبقة القرنية
الطبقة الحبيبية
الطبقة الشوكية
حليمات الجلد
الشعيرات الدموية
الطبقة الشبكية للأدمة
ماحول الجراب الشعري
قناة الغدد الدهنية
النسيج الدهني
الغدد الدهنية





ما أكبر عضو في جسم الإنسان

يعد جلد الإنسان أكبر عضو في جسم الإنسان إذ تبلغ مساحته مترين مربعين تقريباً، وهو كسائر أعضاء الجسم يحتوي على الخلايا الحية والشعيرات الدموية والأعصاب والعضلات، وطبياً يعُرف «الجلد» بأنه الوسط الفاصل بين الأعضاء الداخلية للجسم والبيئة الخارجية ، ويمثل الجلد ١٥٪ من الوزن الكلي لجسم الإنسان تقريباً كما يعد جلد الإنسان الواجهة الخارجية التي يراها الآخرون من حوله .

إن قطعة القماش العظيمة التي تلفنا والتي تسمى بالقطعة الجلدية ، تعتبر أكبر وأثقل عضو حي فينا ، فهو يزن قرابة ٥,٤ كيلو جرامات ، أي أنه يمثل ٥ -١٠٪ من وزن الجسم كله تقريباً ، وهى تعادل مساحة ١٨ قدماً مربعاً ، إذا كل سنتيمتر مربع من الجلد به ثلاثة ملايين خلية: (دهنية، عرقية، شعرية، عصبية) .

وإذا ركزنا على الخلايا العصبية، أو النهايات العصبية على الجلد، نجدها تبلغ في الجلد كله - خمسة ملايين خلية عصبية وهذه الخلايا قد تتعب، تتوتر، تريد رياضة، تريد تحريكاً حتى تبقى على حيويتها ... وماذا غير اللمس يعطيها البقاء ؟

يقول الكاتب محمد حسين في كتابة مفاهيم إسلامية: (إن حاسة اللمس تكون بأعصاب الإحساس المتعددة المنتشرة في الجسم كله ولا سيما في الجلد، ولكل عصب وظيفته الخاصة به، فالإحساس بالبرودة والسخونة، وأعصاب الحس بالألم، موجودة في الجلد، فإذا وُخز جسم الإنسان بإبرة طويلة، شعر في أول الأمر بألم الوخز وذلك عند مرور تلك الإبرة بالجلد ، أما إذا توغلت في عضلاته فلا يشعر بأي ألم أثناء دخول الإبرة فيما بعد الجلد)، فسبحان الخالق العظيم الذي ذكر تلك الحقيقة المذهلة في قرآنه المعجز. قال تعالى:

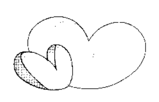
﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ بِـَٔايَٰتِنَا سَوۡفَ نُصۡلِيهِمۡ نَارٗا كُلَّمَا نَضِجَتۡ جُلُودُهُم بَدَّلۡنَٰهُمۡ جُلُودًا غَيۡرَهَا لِيَذُوقُواْ ٱلۡعَذَابَۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمٗا ٥٦ ﴾[١٣٦]، كلما نضجت جلودهم بدلهم الله جلوداً غيرها لتظل أعصاب الحس في الجلد تنقل إليهم الإحساس بألم الحرق.

وإذا كان الجلد الذى يغطي وجه الشخص وجسمه ويديه وقدميه هو المظهر الخارجي الذى يبدو أمام الناس فإنه يمكن كذلك أن يكون مرآة تعكس ما يدور داخل النفس من انفعالات ومشاعر وعواطف وصراعات .

إن حاسة اللمس يمكنها الاستجابة للعديد من المثيرات الميكانيكية والحرارية والكهربائية والكيميائية ، إذ إن

١٣٦) سورة النساء آية ٥٦





المستقبلات الجلدية مهيأة لاستقبال المثيرات المتنوعة لإعطاء حقائق عن البيئة وعناصرها الملموسة ، فالمثيرات اللمسية تعمل على ربط الفرد بالبيئة من حوله ، فيؤدي ذلك إلى حدوث نوع من الارتباط بينه وبين المؤثرات الخارجية التي تؤثر على نمو وعيه اللمسي ، وهنا نحاول إلقاء الضوء على العلاقة بين جلد الإنسان وحالته النفسية علماً بأن حاسة اللمس تعد من المؤثرات التي لا يعتمد عليها الإنسان كثيراً في جمع المعلومات المحيطة به ، فقد ثبت من خلال الأبحاث أن التعلم يحدث في الدماغ الذي يجمع بدوره المعلومات عن طريق الحواس لدى الإنسان ، وهذه الحواس متفاوتة في مقدرتها على جمع المعلومات كالآتي

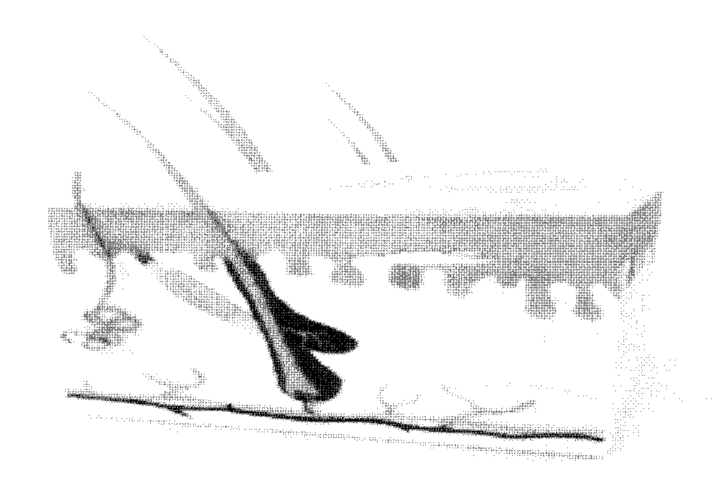
حاسة البصر(٣٠٪) .

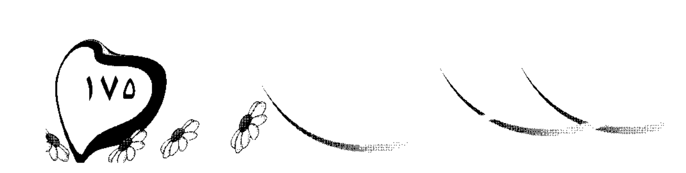
حاسة السمع(٢٠٪) .

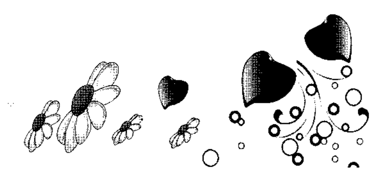
حاسة الذوق(١٠٪).

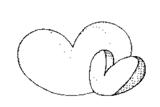
حاسة الشم (٣,٥٪) .

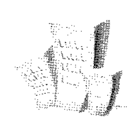
حاسة اللمس(١,٥٪).









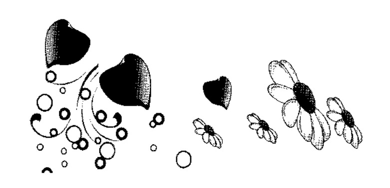


اللمسة السطحية في البيئة

إنني أنحدر من عائلة عربية بدوية ونشأت في المجتمع البدوي البسيط - والذي تنحدر منه عائلتي ، حيث اعتدنا منذ صغرنا أن نرى الرجال وهو يحيون الرجال الآخرين عن طريق التلامس بالأنوف ، والنساء مع النساء عن طريق تقبيل اليد بالتبادل وكذلك بالعناق ، ولكن التقبيل بين النساء والرجال غير وارد بحكم العادات والتقاليد الموروثة إلا في حالة الزواج أو قرابة الدرجة الأولى ، وحتى في هذه الحالة فإن تقبيل الأب لابنته يحتاج لمناسبة خاصة ، بينما تقبيل الأم للابن أكثر شيوعاً ، وتقبيل الأخ للأخت ممارس في حالة السفر الطويل ، الاحتضان غير وارد بالطبع لا بين الرجال والنساء ولا أقران الجنس الواحد إلا في ظروف خاصة جداً، والاحتضان يختلف تماماً عن التقبيل، التقبيل تلامُس والاحتضان اختلاط كامل للجسد مع الآخر .

لقد تعودنا منذ صغرنا التعبير عن مشاعرنا الداخلية بصور قاتمة ، لا يسمح بالبوح بها أو حتى بالتصريح أو التلميح ، وكأنها مفردات علينا أن نسير عليها كما السلم الموسيقي ، فننسى مع مرور الوقت أن نسلك طرقاً أفضل في التعبير عن الحب وترجمة مشاعرنا بصورة أفضل ، إن أساليبنا تجعلنا نبدو وكأننا نعاني من جهل تام بمفردات الحب وأدواته ، نجهل الكثير من أدوات التواصل الإنساني مع الآخرين ، وتتجلى هذه التصرفات بالتحديد عندما نقترن بالطرف الآخر ونصبح شركاء الحياة القادمة ، ثم نرفع أصواتنا في الشكوى والتذمر من سوء تعامل الطرف الثاني معنا ، وننعته بالتعامل غير الحضاري ، ونغفل لحظة بأننا نمارس الأنانية المطلقة دون أن نعي ذلك ، إن عقولنا لا تستوعب سوى قسط ضئيل مما يمكننا فهمه في المحيط الذي نعيشه والأحداث التي تقع من حولنا ، وقلوبنا لا تنبض إلا عشرة بالمائة فقط من الحب الذي نحن فيه ونحتاج للمزيد من الإيماءات التي تعبر عنه.

يقول المعالج النفسي واستشاري العلاقات الزوجية د. علاء مرسي : إنه فى بداية العلاقة تحدث كيماويات معينة فى المخ تسمى بـ(فينايل إيثايل انيم) وهي تظهر من خلال بعض التصرفات كالكلام المتواصل فى التليفون للفجر ،السهر ليلاً ، النوم نصف ساعة والذهاب للعمل فى كامل الحيوية والسعادة المطلقة، ولكن علمياً تبدأ تقل هذه المادة بعد ٣ سنوات من الزواج فيبدأ الفتور يظهر بين الزوجين ، مما يؤدي إلى توقف كثير من الممارسات العاطفية بينهما».





الحواس التي تنشط باللمس

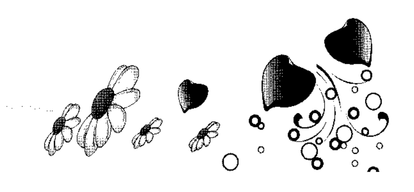


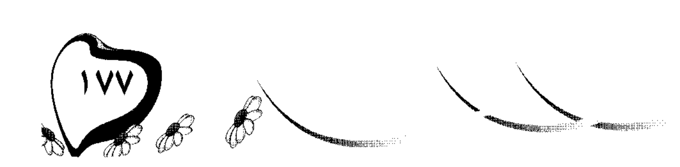
تعد حاسة اللمس من الحواس الأولى التي تنشط لدى الإنسان فور ولادته ويظل الطفل ملتصقا بأمه فور خروجه للحياة ، ويجد شعورا بالإنتماء إليها عندما تلمسه وتربت على شعره وتقبله وتداعب وجهه بيديها ، لذا يعتبر علماء السلوك أن اللمس عند الطفل من الأشياء التي تهمه في المقام الأول وقد يرتبط هذا بالحياة أو الممات لأن المعروف أن الوليد إذا لم يُحْضن ويُلْمس بصورة متكررة بعطف وحنان فإن ذلك يؤثر تاثيراً عكسياً على نموه وقد يؤدي هذا الحرمان مع الوقت إلى توقف النمو والوفاة في بعض الأحيان .

كما يتأكد باللمس من كانت حياتهم وحركتهم تعتمد وتقوم على اللمس كفاقد البصر، فاللمس بالنسبة له وسيلة هامة لاتصاله بالعالم الخارجي ، ولو قرأنا أو كتبنا رواية بطلها ، لا يرى مؤقتا أو دائماً ، لكان اللمس هو أهم حاسة توصف بها الأشياء في الرواية ، ولعل «هيلين كيلر» التي فقدت البصر والسمع وهي طفلة، واستطاعت أن تتعلم الكلام ، بواسطة تتبع حركات الحنجرة والشفتين بإصبعها عن طريق معلمتها، حتى حصلت على أعلى الشهادات الجامعية ، مثال واضح عن أهمية هذه الحاسة ، وكانت تتذوق الموسيقى وتميز بين الألحان بما يصل إلى قدميها من ذبذبات موسيقية .

أما عند الأزواج فتعد هذه الحاسة إحدى الأدوات الرئيسة التي تساهم في نجاح العملية الزوجية ، وترفع من نسبة التفاعل العاطفي بين الطرفين وتؤدي إلى رفع مستوى الوعي النفسي والسلوكي للتعامل مع الشريك وإدارك حاجاته المرتبطة بالدعم والحنان والتشجيع وتقديم المساندة ، ويتم اللمس عند الازواج عن طريق اليد والشفتين ، لأنها الحاسة المفضلة لإظهار العواطف من ودٍّ وحب تقول الانثروبولوجية المتخصصة في آليات التعامل البشري مع الحياة الدكتورة «نينا جابلونسكي» في كتابها الأخير (الجلد): «إن طبيعة الجلد البشري يجعله أكثر خصوصية في إيجاد نوع من التواصل الحميمي بين البشر ، فلو بقينا مثل السابق كأسلافنا مُغلَّفين بطبقة كثيفة من الشعر فسنعيش حياة أقرب إلى حياة القردة المكسوة بالشعر ، ولكن الغريب أن القردة تعطى للتلامس اهتماماً أكبر من بني الإنسان الذي لا يعده شيئا يُذكر في حياته» .

وقد أشار «ماسترز وجونسون» إلى أهمية سعي كل من الشريكين فى محاولة لاكتشاف جسم رفيقه عن طريق اللمس مع تجنب الأعضاء التناسلية في أول الأمر بل إنه أوصى البعض الآخر بإجراء تدليك خفيف للجسم إضافة إلى الحضن الخفيف ، لذا نجد كثير الأزواج من يجهلون أهمية اللمس والملاطفة الجسدية







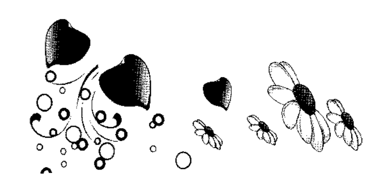
لنفسية الشركاء رغم ما يتعرضون له من أمراض نفسية وعقلية وجسدية إذا ما حرموا العاطفة ولم يتلقوا لمساً ، ومن العجيب أننا نهتم بتوفير الكسوة والطعام والشراب لهم لكي يشبعوا، وهذا أمر مهم وضروري، لكن علينا ألا نغفل أهمية المسح على أجسادهن .

ما سوف يحدث في ٥ مليون

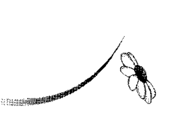
أثبتت الدارسات أن اللمس يعمل على استثارة خمسة ملايين خلية عصبية ، مرتبطة بمنطقة اليدين كلما أمسكا بأيدي بعضهما البعض وهذا بدوره يساعد على زيادة إفراز هرمون «الاستروجين» الذي يجعل جلد المرأة أكثر نعومة ، وكلما تلقت الزوجة المزيد من اللمس أدى ذلك: إلى تحسن صحتها وقلة تجاعيدها ، إضافة إلى انتظام دورتها الشهرية كما أن قابليتها للإخصاب تكون أقوى وقدرة تحملها لضغوط الحياة أعلى.



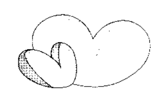
التلامس بين الزوجين يعمل على إستثارة ٥ مليون خلية عصبية











المعاني المرتبطة باللمس

يحمل جلدنا أسراراً كثيرة علينا أن نقف أمامها احتراماً واستغراقاً وتدبراً ، لندرك مدى الإتقان والدقة التي صنعها الخالق سبحانه في تكوين الجلد والذي عجز العلماء والأطباء عن اكتشاف أغواره وأسراره الإلهية، التي يتجلى فيها بديع صنع الخالق سبحانه وتعالى ، تلك الشبكة الواسعة وما ترسله من إشارات مذهلة ، تعجز أجهزة الأرض قاطبة أن تقوم في مقامها ،أو أن تأتي بمثلها ، فهناك أكثر من ملايين مستقبل لمس في جلدنا (ثلاثة آلاف مستقبل في ظفر واحد فقط) وهو الذي يرسل رسائل على امتداد العمود الفقري إلى الدماغ، ولمسة بسيطة من يد على الكتف أو ذراع حول الخصر يمكن أن تقلل من معدل ضربات القلب وتخفض ضغط الدم، حتى إنّ الأشخاص المصابين بالغيبوبة يمكنهم أن يظهروا تحسناً في معدّل ضربات القلب عندما تُمسك أيديهم، فمفهوم اللمس في حياتنا يمثل معاني كثيرة لأن كل ما نلمسه بأيدينا أو بجلدنا من إنسان وحيوان ونبات وأشياء، إنما يكون عن طريق حاسة اللمس ، فهي إحدى الطرق الهامة لمعرفة ما حولنا، وقديما قال الشاعر البحتري حين وصف لوحة معركة أنطاكية المصورة على الجدار في إيوان كسرى :

تَصَفُ العينُ أنَّهم جدُّ أحياء   لهم بينهمْ إشارة خُرْسِ

يَغْتَلِي فيهمُ ارتيابيَ حتى   تَتَقَرَاهُمُ يَدايَ بلمْسِ

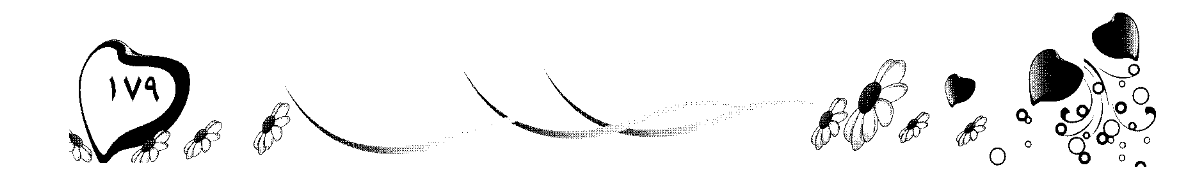
ديوان البحتري(١) ص١٦٣

ويروى عن علي رضي الله عنه أنه دخل يوماً على زوجه فاطمة بنت رسول الله صلى الله عليه وسلم ورضي الله عنهما فوجدها تستاك بعود آراك فأراد أن يلاطفها ويضع بصمته الطاهرة على السواك الذي تحمله اعترافاً بحبه لها وتعبيراً عن مدى ارتباطه بهذه الزهراء الطاهرة ، فسحب عود الأراك من فيها ووضعه أمام عينيه وقال :

حظيتَ يا عودَ الأراك بثغرها   أما خِفْتَ يا عودَ الأراكِ أراكَ

لو كنتَ من أهل القتالِ قتلتُك   ما فاز منّي يا سواك سواكَ

انظروا هنا لتلك الملاحظة الرائعة بين الزوجين ، وأثرها على نفسية الزوجة في إقبال شريكها على مشاركتها حتى لو كان عوداً من سواك ، ومن هنا حُقَّ لنا أن نتساءل عن حال كثير من الأزواج الذين لا يفقهون بل ويهملون أمر الملاطفة والمداعبة التي تعد كفيلة بإدخال السرور والسعادة على الزوجة وتزيل الكثير من الهم عن القلب





والنفس وتفكر في المفهوم الإلهي في قوله تعالى فيما يتعلق بالممارسة اللمسية بين الزوجين ﴿أو لامستم النساء﴾ وفي قوله تعالى :

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا نَكَحْتُمُ ٱلْمُؤْمِنَـٰتِ ثُمَّ طَلَّقْتُمُوهُنَّ مِن قَبْلِ أَن تَمَسُّوهُنَّ ﴾ [١٣٧]

وما أروع تلك الصورة الحانية التي صورها النبي الكريم عليه الصلاة والسلام في مفهوم اللمس بين الزوجين من خلال الحديث النبوي الذي يشير صراحة إلى هذا الموقف المعبر عن اللمس بشيء من الدقة والتخصيص ،لندرك مدى أهمية اللمس على حياتنا الزوجية وأثرها في الجانب الديني ، حتى إن الدين الحنيف لم يهمل هذه المعاني التي تمارس بين الأزواج بل وحض عليها وجعلها سبباً لتحصيل الثواب والتخلص من الذنوب ، فقد روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «إنَّ الرجلَ إذا نَظَرَ إلى امرأته ونظرتْ إليه نَظَرَ الله إليهما نظرة رحمة فإذا أخذ بكفها تساقطت ذنوبهما من خلال أصابعهما)[١٣٦] .

إن كانت اللمسة تؤدي إلى تساقط الذنوب بين الزوجين ، فكيف هي مع المشاعر والأحاسيس؟ كيف هي وتأثيرها على القلب والنفس والروح وكم منّا يغفل أهمية اللمسة الحانية من الزوج لزوجته أو الزوجه لزوجها تلك اللمسة الحنونة الطيبة التي يباركها المولى عز وجل .

وقد نبه النبي عليه الصلاة والسلام إلى هذا بقوله: (كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو أو سهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعليمه السباحة)[١٣٩] .

فجعل ملاطفة الزوجة والجلوس معها والاستئناس بها دوحة للأجر والثواب ، ويعلق على هذا الأمر العلامة الدكتور الشيخ يوسف القرضاوي وهو يصف الحياة الزوجية التي تتكون من عدة مقومات أساسها التوافق والانسجام ، فيصف هذه الآية الكريمة التي ساقها المولى عز وجل في كتابه الكريم في قوله تعالى (خلق لكم من أنفسكم) فيقول إن المرأة جزء من النفس ، جزء منك أيها الرجل وانظر إلى الكلمة الأخرى التي جاءت لتؤكد تمام المعنى (خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها) يحصل هذا السكون وهذه المودة وهذه الرحمة .

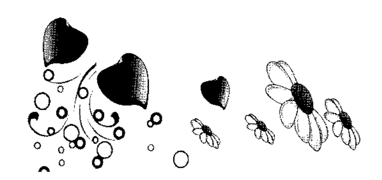
هذه هي أركان الحياة الزوجية كما صورها القرآن الكريم والله تعالى يقول ﴿هن لباس لكم وأنتم لباس

---

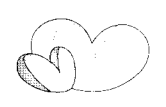
١٣٧) الأحزاب الآية ٤٩

١٣٨) انظر السلسلة الضعيفة للألباني ٣٢٧٤. وقد رواه عبد الكريم القزويني في (التدوين في أخبار قزوين)، وعزاه السيوطي في (الجامع الصغير)، أيضاً إلى ميسرة بن علي في (مشيخته) وضعفه الألباني في (ضعيف الجامع) ١٤٤٧، وحكم عليه بالوضع في المجلد السابع من (سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة)

١٣٩) صحيح انظر غاذة المراد٣٨٩.







لهن﴾ وانظر إلى كلمة اللباس ماذا تعني؟ وبماذا توحي؟ تعني أن المرأة للرجل كاللباس والرجل للمرأة كاللباس، وتوحي بالستر والوقاية والدفء والتجميل والزينة، هذا هو معنى (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) والقرب واللصوق معنى اللباس، فلا يستغني الرجل عن المرأة ولا تستغني المرأة عن الرجل .

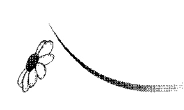
وما أجمل أن يتم توظيف مشاعر التلامس أثناء الخصومة بين الشريكين ، يتسامح الزوجان ويغفر كل منهما زلة الآخر عبر التراضي والترضية، كما كان يفعل الصحابي الجليل مع زوجته بقوله : إذا رأيتني غضبت فرضني وإذا رأيتك غضبى رضيتك وإلا لم نصطحب.

وما أروع الوصف النبوي الذي قال فيه النبي صلى الله عليه وسلم : (ألا أخبركم برجالكم في الجنة؟ قلنا: بلى يا رسول الله ، قال: " النبي في الجنة والصديق في الجنة والرجل يزور أخاه ناحية المصر لا يزوره إلا لله في الجنة ، ألا أخبركم بنسائكم في الجنة؟ قلنا: بلى يا رسول الله ، قال: " ودود ولود إذا غضبت أو أسيء إليها أو غضب زوجها قالت: هذي يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى)[١٤٠]

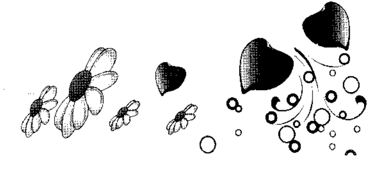
وبإمكان كل زوج أن يعمل على إصلاح العلاقة الحميمية مع زوجته ، عن طريق ربط الأفعال اليومية في المنزل ومراعاة لشعور الآخر ، فهذا يزيد من توهج المشاعر ونمو الأحاسيس عن طريق استرجاع بعض الأفعال التى تسعد الطرفين ،لأن «العشرة» ليست كما يعتقد البعض أن يتحول الزوجان «كالأخوة» ولكنها تولد الحب وتنميه عما قبل ، لأنه أصبح هناك تجارب أوجدت عمقاً أكثر للغة مشتركة واتصال روحاني بين الطرفين تقوي العلاقة بصورة لا يمكن أن تحدث فى فترة الخطوبة.

١٤٠) رواه الدارقطني والطبراني وحسنه الألباني في صحيح الترغيب وهو جزء من حديث رواه الطبراني.











قصة في تأثير اللمس على الجسد

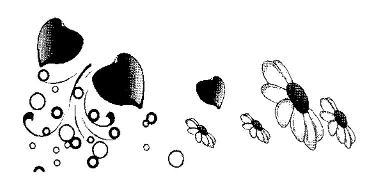
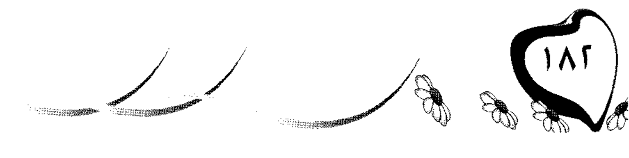
لقد عرف الإنسان اللمس وأهميته منذ عهد الخليقة، وتعامل معه كإحدى الحواس المهمة، خاصة أن اللمس هو أول حاسة يكتسبها الإنسان، ولا غَرْو أن تعلم أن الجنين في أسبوعه السابع يتأثر بحوافز اللمس، وينمو جلده قبل أن ينضج الجهاز البصري أوالسمعي عنده، ومن ثَمَّ فلا عجبَ أن يكون اعتماد الطفل على اللمس وحده لإدراك العالم أمراً غير مستغرب على الإطلاق.

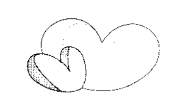
وممّا يبرهن على أهمية تلك الحاسة وأهميتها ما لاحظه أحد الأطباء فى الحرب العالمية ففى أثناء الحرب العالمية الثانية، لاحظ طبيب من الأطباء في «برلين» بألمانيا أن أحد العنابر التي يقطنها الأطفال الأيتام الذين فقدوا والديهم في الحرب، في حالة صحية أفضل من غيرهم ويتمتعون بالنشاط والحيوية كما أن نسبة الوفيات في هذا القسم منخفضة مقارنة بغيرها من الأقسام، وعندما اطلع على تقاريرهم الطبية اكتشف أن المستوى العام يشير إلى التحسن المستمر والتقدم السريع في علاجهم، فاعتقد في بادئ الأمر أنهم يتلقون اهتماماً طبياً أفضل، وبرصد كل العناصر وجد أن كل العنابر بها الغذاء نفسه، والعناية الطبية نفسها، غير أن هناك شيئاً واحداً في ذلك العنبر وهو أن الزوار والمراجعين كان يتاح لهم فرصة الجلوس إلى الأطفال والسماح لهم بحملهم ولمسهم واحتضانهم كنوع من التخفيف عنهم.

وليس عجيباً أن يصنع اللمس تلك التأثيرات العجيبة على نفسية الأطفال، حتى إن الأطباء قاموا بإنشاء قسم جديد للتدليك مخصص لحديثي الولادة لزيادة ذكائهم وسرعة نموهم، ولهذا علينا أن نحرص على الإكثار من لمس أطفالنا حتى ولو كبروا في السن، فهذه إحدى الوصفات الرئيسة التي يُوصي بها علماء التربية حول إغراق الأطفال بالقبلات وإشباعهم ضماً وشماً ولمساً، لأنه لا شيء يعوضهم عن أثر تلك المعاني.

ففي الحديث الصحيح الذي رواه النسائي عن أنس رضي الله عنه قال: كان رسول الله يزور الأنصار، ويسلم على صبيانهم، ويمسح رؤوسهم.

عن جابر بن سمرة - وهو من أطفال الصحابة - قال: «صَلَيْتُ مَعَ رَسُولِ الله صَلاةَ الأولَى ثُم خَرَجَ إلَى أَهْلِه وَخَرَجْتُ مَعَهُ فَاسْتَقْبَلَهُ وِلْدَانٌ فَجَعَلَ يَمْسَحُ خَدي أَحَدِهِمْ وَاحِدًا وَاحِدًا قَالَ وَأَما أَنَا فَمَسَحَ خَدي قَالَ فَوَجَدْتُ لِيَدِه بَرْدًا أَوْ رِيحًا كَأَنمَا أَخْرَجَهَا مِنْ جُؤْنَةِ عطارٍ. (الأولى: الظهر، الجُؤنة أو الجُونة: وعاء يضع العطار فيها حاجاته).

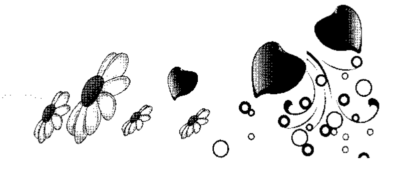


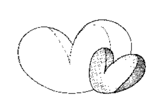
فاللمس بالنسبة للطفل مهم بقدر أهمية الرضاعة الطبيعية له، وتستمر حاجته للمس أيضاً مع نموه وتطوره، ولكنه يحتاج للمس أكثر وأكثر في السنوات الأولى من حياته، كما يحتاج إلى الكثير من الأشياء المهمة الضرورية الأخرى في هذه المرحلة ، ولذا فمن لا يتوفر له هذا في صغره فلربما كان هذا سبباً في عدم تطوره نفسياً وصحياً.

وفي دراسة أخرى أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية في فترة الستينات لاحظ الأطباء وجود عدد كبير من المواليد بدون آباء في حالة متردية ، فمنهم من مات أحد والديه أو كلاهما ، فقامت إدارة المستشفي برعاية هؤلاء الأطفال بشكل كبير ، لدرجة أن الممرضات كن يلبسن قفازات ولا يلمسن الأطفال بشكل مباشر خوفاً من انتقال عدوى فيروسية لهن ، و كانوا يطعمونهم أطعمة معقمة و فاخرة وغنية بكل المعادن الضرورية لصحتهم ،لكنهم لاحظوا أن عدد الوفيات لا يزال مستمراً ، فقاموا بتشخيص الحالات المصابة حتى اكتشفوا أن المرض كان نتيجة ضمور النخاع الشوكي لدى هؤلاء الأطفال ولم يجدوا تفسيراً لتلك الظاهرة الغريبة أو علاجاً لها ، فبدأ الأطباء في دراسة الحالات بشكل مكثف لتفسير الأمر؛ حتى توصلوا إلى ملاحظة هامة مفادها أن اللمس المباشر له أثر كبير على صحة الطفل ، وبدأوا تطبيقها فوجدوا أن نسبة معدل الوفيات قد قلت عما قبل ، فهذه الدراسة قد أثبتت وبينت أن من أسباب نقص النمو عند الأطفال، ليس فقط النقص في الغذاء أو النقص في الشهية، أي ليس فقط سبباً عضوياً، بل ربما نقصاً في الشهية للحياة، وهم لا يحتاجون دائماً إلى عناية طبية بقدر ما يحتاجون إلى اللمس، الضم، الاهتمام، وخاصة من الأم ، يقول تعالى

﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْيَتَـٰمَىٰ ۖ قُلْ إِصْلَاحٌ لَّهُمْ خَيْرٌ ۖ وَإِن تُخَالِطُوهُمْ فَإِخْوَٰنُكُمْ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ ٱلْمُفْسِدَ مِنَ ٱلْمُصْلِحِ ﴾ [١٤١]

١٤١) سور البقرة أية ٢٢٠



تجربة إحدى الطبيبات في اللمس

تقول إحدى الطبيبات عن تجربتها عن مفهوم اللمس وتأثيرها على الآخرين: «إنها كانت لا تحرص على ملامسة الأطفال المرضى أثناء مرورها كل صباح على العنبر المخصص لهم ، وذات مرة كانت برفقة بعض الطبيبات الزائرات وفى داخل إحدى الغرف كانت هناك طفلة ممددة على سرير المرض ، وحاول الأطباء أن يسحبوا منها الدم لكن المحاولات كانت تبوء بالفشل ، بل كانت الطفلة نفسها تقاوم الإبرة لشعورها بالآلام المبرحة أثناء الإدخال ، وفي خضم هذا الألم وفشل الممرضة في محاولتها مدت الطبيبة الزائرة يدها على يد الطفلة وبدأت تمسح على مرفقها ومعصمها حتى استجابت الطفلة وبدأت بأخذ الدم منها ، هذه التجربة جعلت الطبيبة تحرص دائما على استخدام حاسة اللمس عندما تزور الأطفال ، ولذا فإننى أعتقد أن جزءاً كبيراً من الألم من الممكن أن يذهب باللمس الذي يستثير الأندورفينات – المسكنات – الطبيعية في أدمغتنا، لذلك لو رأيت شخصاً متألماً فبادر وأمسك بيده، وامسح على أطرافه الجسدية، واحتضنه وربت على جسده وثق أن هذا له فعل السحر ، وما أروع الدين الحنيف وهو يحثنا على ملامسة اليتيم ؛ فقط تأمل هذا الحديث وتفكر في حكمته ؛ جاء عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : (من مسح رأس يتيم لم يمسحه إلا لله كان له بكل شعرة تمر عليها يده حسنات)[١٤٢] ، وجاء في حديث آخر (إن أردت أن يلين قلبك فأطعم المسكين وأمسح على رأس المسكين)[١٤٣]

---

١٤٢)اسناده ضعيف انظر «هداية الرواة» لابن حجر ٤٢٧/٤ ، وقال الألباني : اسناده ضعيف جدا « مشكاة المصابيح ٤٩٠٢».

١٤٣) حسن . انظر صحيح الجامع ١٤١٠ .

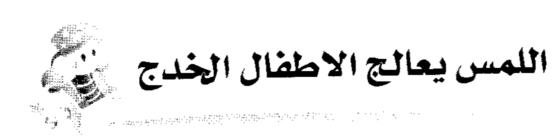


راقب هذه الحركة الناعمة

أريدك أن تشد انتباهك وأنت تنظر إلى مبادرة الأم لحمل رضيعها حال بكائه ، فتضعه على صدرها وتضمه بكل لمسه وحنان ، فعندما يتحوّل الطفل الباكي من مهده إلى حنان صدرها ، فسوف يشعر بالسكون والاحتواء، وسبب هدوئه هو شعوره بالحركة وإحساسه بتغير وضعيته وبأنه في مكان آمن الأمر الذى يساعد على تمتين العلاقة التي تربطه بأمه ، كذلك الزوجة عندما يلمسها زوجها بكل رقة وحنان فإنها سوف تجد الأمان والاطمئنان بوجود شريكها معها وهو يمنحها هذا الشعور الجميل .





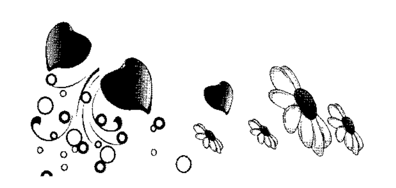


اللمس يعالج الاطفال الخدج

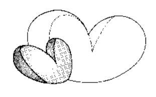
في إحدى الدراسات التي أجريت في نهاية الثمانينات في كلية الطب بجامعة «ميامي» تبين أن قوة اللمس تعين الأطفال الخدج على سرعة النمو ، حيث تلقى عشرون طفلاً مولوداً قبل الأوان معالجة باللمس والتحريض الحركي بمعدل خمس عشرة دقيقة ثلاث مرات يومياً لمدة عشرة أيام وقد اشتملت عملية التحريض الحركي على تربيت جسم الطفل وتحريك ذراعيه وساقيه وقد تبين أن جسم الطفل الخديج المعالج بهذه الطريقة ازداد وزنه بمقدار ٤٧٪ يومياً بالقياس إلى الأطفال غير المُعالَجين بها هذا ، بالرغم من أن عدد الرضعات كان واحداً لدى الجميع وعدد الوحدات الحرارية كان متشابها .

وليس أبلغ مما يقوله الدكتور «رتشارد كابوت » في هذا الشأن فيقول: «لقد أودع الله في أجسامنا قدرة عظيمة شافية تُعين على الصحة ،و فطنة لا تنام لها عين ،و يحاول الأطباء تقليدها و معاونتها بالمبضع تارة و بالدواء أخرى ، وهذه القدرة البارعة الجبارة لا تفتأ تشد من أزرنا في كفاح العلل و الأمراض» .

و جلد الإنسان شيء خاص به ، فلا يشبه جلد إنسان إنساناً آخر أبدا كما أن الجلد نفسه يتجدد فالجلد الحالي ليس هو جلد العام الماضي فتجدد الجلد مستمر وذلك بنمو الخلايا التي في الطبقات المكونة للجلد فكل ٢٠ طبقة من الخلايا تكوّن سطح الجلد ، و بالرغم مما وصل إليه العلم من حقائق و غرائب عن جسم الإنسان ، إلا أن هناك أسراراً ما زالت تكتشف لتضع الإنسان موضع العجب و الحيرة من عظمته وقدرته سبحانه وتعالى.



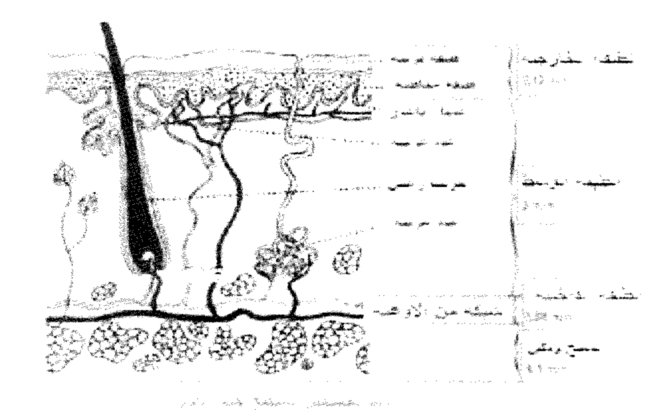




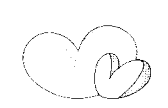
عليك بهذه التجربة الحقيقية

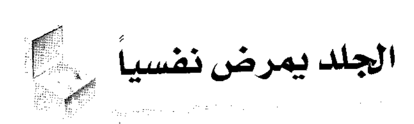
ما رأيك أن تقوم بتجربة حقيقية مع شريك حياتك ، وانظر إلى النتيجة التي سوف تستخلصها من ذلك ، هذه التجربة هي أن تذهب إلى شريكتك وتقوم باحتضانها لمدة لا تقل عن عشرين ثانية ، سوف تشعر بلاشك بالارتياح وأنت تعانق بجسدك الطرف الآخر ، سوف تشعر بالحرارة الكهرومغناطسية وهي تسري في جسمك ومن بين عروقك ، أتدري أن هذه الحركة تؤدي إلى إفراز هرمون « oxytocin" أو هرمون "الترابط" الذي يساهم بصورة فعالة في التقليل من خطر الإصابة بمرض القلب ، وهذه الدراسة توصَّل إليها مجموعة من الباحثين فى جامعة «كارولاينا» الشّمالية بالولايات المتحدة ، حيث اكتشفوا من خلال التجارب التي أجروها على الأزواج وهم في حالة عناق لمدة ٢٠ ثانية، أن مستويات هرمون الاكستوكين، التي أفرزت أثناء الولادة والرضاعة من الثدي، زادت ، كما أن العلاقات العاطفية عندهم كانت فى ازدياد أثناء هذه التجربة بينما تراجعت مستويات هرمون الإجهاد « cortisol " عند النساء، كذلك ضغط الدم عندهم .

وتؤكد رئيسة الفريق الدّكتورة «كارين غروين»، أن: «العناق بين الزوجين يرتبط بارتفاع مستوى الاكستوكين بقوة دعم الشريك لكل من الرجال والنساء ، على أية حال، فإن أهمية الاكستوكين وتأثيره على الوقاية من أمراض القلب قد يكون أعظم بالنسبة للنساء.»







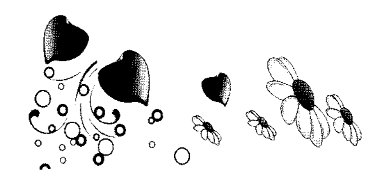


الجلد يمرض نفسياً

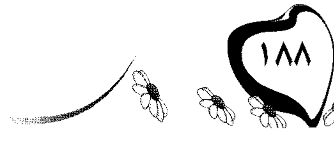
من الحقائق الغائبة عن الأزواج أن الجلد الذي لا يتعرض للمس لفترة طويلة ، قد يصاب بالمرض النفسي ويتعرض للهزال العاطفي ، فتجف خلالها المشاعر بين الطرفين مما يؤدي إلى نفور الزوجين من المشاركة في غرفة النوم ، وقد يرى البعض هذا الأمر مبالغاً به ولكن الحقيقة تبدو أن الملامسة تلعب دوراً مؤثراً في الحياة الاجتماعية وليست في الحياة الزوجية فحسب ، لذلك كانت عقوبة السّامري الذي أضل قوم موسى بدعوتهم إلى عبادة العجل الذي صاغه لهم من ذهب ، ألا يمس أحداً ، ولا يمسه أحد طول حياته ، فإنْ مسَّ أحداً أو مسَّهُ أحدٌ أصابت الحمى الاثنين معاً ، لذلك عاش في عزلة يهيم في البرية ، فكانت هذه أقصى عقوبة توقع بإنسان ، كما أن الحبس للمجرم يؤدي إلى حرمانه من الاحتكاك مع الآخرين وعدم التلامس معهم .

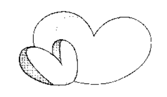
والعلاقة بين الجلد والحالة النفسية يمكن الاستدلال على وجودها من ملاحظة تأثير الانفعالات على المظهر الخارجي لأي منا ، حيث نلاحظ أن الجلد يكون في حالة انقباض عند التعرض لموقف الخجل فالوجه سرعان ما يكسوه الاحمرار ، بينما في حالة الخوف يتغير لون الجلد ويبدو عليه الشحوب والاصفرار، وهذه أمثلة معروفة توضح تأثير الانفعالات النفسية الداخلية على شكل ولون الجلد وتبدو واضحة لمن ينظر إلى الشخص من الخارج ، كذلك أظهرت الأبحاث أن الزوجات اللواتي يُحرمن من الاتصال اللمسي مع أزواجهن يعانون إجمالا من القلق و الاضطراب أكثر من غيرهنّ .

ومع أن معظم الازواج يتلامسون في اليوم الواحد أكثر من عشر لمسات على الأغلب إلا أنهم في معظمهم يفعلون ذلك بشعور عام فقط ، و القليل منهم هم الذين يعرفون أهمية اللمس من خلال شعورهم باللمس ، كما أن عدداً أقل منهم يطورون هذا الشعور ليشمل معاني أكثر عمقاً ، فاللمس ليس معناه هو ايصال اليد لأي عضو من الطرف الآخر وإنما هو شعور داخلي تتجرد من خلاله حركة اللمسات وهي تقع على جسم الطرف الآخر .









الانفعالات النفسية بسبب اللمس

الدراسات الطبية العديدة تؤكد أن الانفعالات النفسية التي تحدث لأحد الزوجين تؤثر على الجلد بشكل مباشر ، فالانفعالات النفسية والصراعات الداخلية التي يتم كبتها داخل النفس لوقت طويل تؤثر سلبيا علي الجهاز العصبي الذاتي وعلى عمل الغدد الصماء في الجسم ، ويبدو ذلك في صورة أمراض جلدية أصلها نفسي، ويطلق على هذه الحالات في الطب النفسي الأمراض «السيكوسوماتية» أو النفسية الجسدية -Psycho Somatic disotders ومن أمثلة الأمراض الجلدية التي تنشأ نتيجة للقلق والغضب والانفعالات الشديدة التي لا يتم التنفيس عنها من أمثلة تلك الأمراض : مرض الطفح الجلدى المعروف بالارتكاريا ، وحكة الجلد، وزيادة إفراز العرق ، وحالات سقوط الشعر ، وحب الشباب ، ومرض الصدفية ، وقائمة طويلة من الأمراض الجلدية ثبت وجود علاقة مباشرة لها مع الاضطراب النفسي والتوتر العصبي الذي يصيب الإنسان .

يشير العالم الجليل «ابن سينا» إلى حقيقة فيزيولوجية عن أثر الانفعالات النفسية على الجلد حيث يقول: «أعلم أنه كلما تحرك الدم والروح إلى الجلد فإنه يكسوه رونقاً ونقاء وحمرة فيجعل الجلد أرق ، ويكشط عنه ما مات على وجهه كشطاً خفيفاً وخصوصاً إن كان فيه صبغ، ويحتاج مع هذا كله إلى استتار عن الحر والبرد والرياح».

فحين لا يأخذ الجلد لمسات فإنه يتعرض للهزال والضمور، صحيح أن الجلد وسيلة اللمس لكنه يسمى «العين الثانية» ويسمى «المخ الثاني» وذلك لفرط إحساسه بكل ما يدور حوله.

وقد أجريت عدة تجارب طريفة لبيان الانفعالات النفسية التي تحدث بسبب اللمس، ففى التجربة الأولى: وضع أشخاص في مكان ضيق مزدحم وتم رصد نسيج جلدهم بكاميرات دقيقة فوجد أنه تقلص واستنفر وبدأ يخرج روائح دفاعية كريهة مثل أي حيوان يكون في زاوية صيد بعد مطاردة طويلة .

وفي تجربة ثانية أجريت على المحبين لرصد المحبة وجد العلماء أن الجلد حين يكون مع إنسان يحبه فإنه يتمدد ، ويترطب وتشع منه رائحة طيبة يتدفق على سطح الدم ليخلق حيوية ونشاطاً إيجابياً .

كما أُثبتت الدراسات أن من أسباب نقص النمو العاطفي لدى الزوجات هو عدم حصولهن على اللمس بالقدر الكافي، فالزوجة بحاجة إلى العطف والحنان كما يحتاج إليه الطفل تماماً وذلك لتسهيل التفاهم وللتعبير عن الاهتمام ومدها بالأمان والاطمئنان ،وكما أنه ويشعرها بالاستقرار في حياتها الزوجية .





العلاج عن طريق اللمس

هل تعلم أن اللمس يعد أحد أبرز أنواع العلاج المعتمد لدى بعض الأمم وخاصة عند أهل اليابان والصين وهو ما يطلق عليه العلاج «بالشياتسو» ويقصد به الوقاية من المرض عن طريق اللمس، وهو نظام لتحسين الصحة عن طريق التخلص من العناصر المسببة للإرهاق وتنبيه القوى الطبيعية بالجسم لتحقيق التعافي عن طريق استخدام الضغط بالأصابع واليدين على نقاط معينة ومحددة مسبقاً على سطح الجسم.

ويقول الفلاسفة اليابانيون: «إن الاهتمام باللمس له العديد من الفوائد العظيمة على الانسان إذ يساعد اللمس على إضفاء الحيوية على الجلد عن طريق تنبيه الغدد العرقية والغدد الدهنية وتنشيط الدورة الدموية فيها وزيادة إفرازها.

ويستفيد الجهاز العضلي من اللمس في تليين العضلات وتنبيه الدورة الدموية فيها لتحسين وصول الدم إليها وزيادة قوتها وتحملها.

كما أن تليين العضلات وتقويتها يساعدان على رفع كفاءة أداء الجهاز العظمي ومنع ظهور التحدب المرضي في العمود الفقري وتحلل الأقراص بين الفقرية».

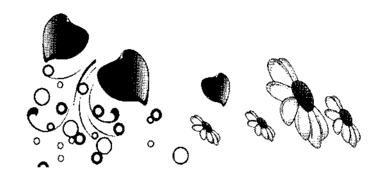
ففي العام الماضي قام مكتب الطب البديل في المعهد القومي للصحة بولاية «ماريلاند» الأمريكية بتقديم أربع منح لدراسة آثار وتطبيقات اللمس ومعرفة مزاياه الجسدية والفسيولوجية في العلاج.

وقد وجدت أن اللمس المتبادل بين الزوجين يساعد في سرعة شفاء الجروح وتقليل الآلام، وتحسين وظائف جهاز المناعة، يقول د. «تيفاني»: «إن اللمس يساعد في تخفيف التوتر والاكتئاب ومتاعب الهضم وأيضاً أعراض أمراض السكر والصداع النصفي والتهاب المفاصل والجلد وتخفيف آثار الجروح.

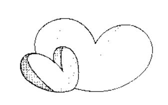
كما يساعد اللمس الجهاز العصبي في منع تراكم الإرهاق وتنبيه الأعصاب الحركية وتسريع انتقال المعلومات إلى المخ، كما تتحسن الدورة فى أى جزء من الجسم تبدو فيه العضلات متيبسة.

كما تستفيد الكليتان والغدتان فوق الكليتين من اللمس والمد في المناطق تحت اللوحية والقطنية مما يساعد على تحسين توازن الدم عن طريق التخلص من السموم وطردها خارج الجسم .

وتؤثر اللمسات على منطقة أسفل البطن والمنطقة العجزية على كفاءة عمل الغدد التناسلية وتنظيم الجهاز التناسلي بالنسبة للذكر والأنثى على حد سواء، مما يؤدي إلى تنظيم وظائف الجهاز الهضمي وذلك بتحسين تمثيل الطعام، ناهيك







عن تقوية وظائف الغدد مثل الغدة الدرقية في العنق والغدد اللعابية في الفم وعلى البنكرياس تحت الكتفين .

وفي جامعة «ميامي» الأمريكية –اكتشفوا أسرار الجسم من الجلد، ويعالجون التوتر والعنف، بالأيدي الدافئة، واللمسات بين الأزواج ! والمفاجأة العلمية المثيرة تشير إلى فوائد «المساج» الذي يمنح الأزواج شهية طبيعية، ونوماً هادئاً، ويعيد المياه الصافية إلى الحياة الزوجية المتعثرة وينظم عمل هرمونات الهدوء ، والاسترخاء ،ولا شك أن لمسة بسيطة يمكن أن تكون أداة قوية في التأثير والإقناع.

وهذا ما اكتشفه د. «تيفاني فيلد» مؤسس معهد أبحاث اللمس بكلية الطب جامعة «ميامي» بولاية فلوريدا، وهو أول معهد في العالم يكرس دراساته وأبحاثه لحاسة اللمس، وأطلق عليه وباء «جوع الجلد»، حيث يؤكد تيفاني أن اللمس له أهمية حيوية في وجود الإنسان .

يقول د. تيفاني: «إن اللمس يساعد على تقليل هرموني التوتر والإجهاد – الكورتيزول والنوربينفراين اللذين يعتقد أنهما يثبطان من كفاءة جهاز المناعة، كما يساعد اللمس على زيادة انتاج هرمون السيروتونين وهو المركب الكيميائي الذي يفرزه المخ وله علاقة بالألم والمزاج، وكذلك هرمونات الأندوفرينات وهي مركبات طبيعية يفرزها الجسم فتقضي على الآلام ويطلق عليها «قاتلة الآلام».

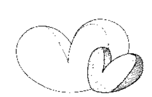
ويعمل اللمس أيضاً على تحسين دوران الدم وخفض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتشجيع الجهاز الليمفاوي الذي يشكل جزءاً من جهاز المناعة وتحسين الاستجابة اللا إرادية بحيث يؤدي كل ذلك إلى سرعة الشفاء.

ويقول د. تيفاني: «إن هناك الكثير الذي نجهله عن فوائد اللمس ولكننا نتعلم كل يوم شيئا جديداً» .

ففي مجال علاج المواليد قبل ميعادهم والذين يبلغ وزن الصغير منهم أقل من كيلو جرام وجدت د. «ليندا هاريسون» أستاذة طب الأطفال في كلية الطب بجامعة «الاباما» الأمريكية وإحدى الباحثات في فوائد اللمس والتدليك والربت، وجدت أن مجرد وضع يد دافئة على الأطفال الذين ولدوا قبل ميعادهم لمدة ١٠ دقائق على مدار ٣ مرات كل يوم، يساعد في الحفاظ على طاقاتهم المحدودة كما أن التدليك المنتظم لهم يؤدي إلى زيادة وزنهم بنسبة ٤٧٪ عن أقرانهم الذين لم يتعرضوا لأي نوع من اللمس.

ومع أن المسح على الجسم يؤدي إلى الشعور بالراحة والهدوء إلا أن أبحاثاً جديدة اكتشفت أنه إن كان يؤدي إلى الاسترخاء إلا أنه يساعد أيضاً على الشعور بالانتباه واليقظة، حيث قام معهد اللمس في «ميامي» بالدراسة على ٢٨ شخصا تم تدليك ظهورهم لمدة ٢٠ دقيقة مرتين في الأسبوع في منتصف النهار، وعقب التدليك تم قياس موجات المخ فتبين أنهم في قمة نشاطهم العقلي.





روى الترمذي عن عثمان بن أبي العاص أنه قال : أتاني رسول الله صلى الله عليه وسلم و بي وجع قد كان يهلكني فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (امسح بيمينك سبع مرات وقل : «أعوذ بعزة الله وقدرته وسلطانه من شر ما أجد وأحاذر » قال ففعلت فأذهبَ الله ما كان بي فلم أزل آمر به أهلي وغيرهم) [١٤٤].

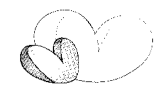
وروي عن مسروق عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم يعوذ بعضهم يمسحه بيمينه : «أذهب البأس رب الناس اشف وأنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما)). [١٤٥]

وروي عن عائشة بنت سعد بن أبى وقاص أن أباها قال: تشكيت بمكة شكوى شديدة فجاءني النبي صلى الله عليه وسلم يعودني، فقلت يا نبي الله إني أترك مالا و إني لم أترك إلا ابنة واحدة، فأوصي بثلثي مالي وأترك الثلث؟ فقال: لا قلت فأوصي بالنصف وأترك النصف؟ قال: لا قلت: فأوصي بالثلث وأترك لها الثلثين؟ قال: الثلث والثلث كثير ثم وضع يده على جبهتي ثم مسح بيده على وجهي و بطني، ثم قال : اللهم اشف سعدا و أتمم له هجرته فما زلت أجد برده على كبدي فيما يخال إلي حتى الساعة[١٤٦]. ، هذه الطريقة التي استخدمها الرسول صلى الله عليه وسلم قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة هي ما يطلق عليه في العصر الحديث العلاج باللمس.

---

١٤٤) صحيح. انظر صحيح الترمذى ٢٠٨٠.
١٤٥) البخارى ٥٧٥٠
١٤٦) البخارى ٥٦٥٩





المشهد الذي أراه دائما ؟!!

سنوات طويلة وأنا أشاهد هذين المنظرين في غرفة التوجية الأسري بدائرة محاكم دبي طوال مدة عملي حيث كنت أعمل على مشاكل الأزواج ومن يعاني من صراع أسري .

المنظر الأول

زوجان يدخلان الغرفة وأنا أنظر إليهما من وراء المكتب أرقب تصرفاتهما العفوية التي تعبر عن مشاعرهما الدفينة المتنافرة ، الزوج يجر كرسيه بعيداً عنها وهي تسحب كرسيها لتتجنب قربه وتوزع نظراتها في أركان الغرفة لكي لا تعيره أي اهتمام ، هذه الحركة التلقائية تشير كما يقول علماء لغة الجسد إلى البعد النفسي والروحي والجسدي ، كل واحد دون أن يشعر يهز كتفه في الجهة الأخرى معبراً عن حالة البعد والنفور كأنه يرسل رساله إيحائية لشريكه يخبره عن مدى استيائه من هذا الوضع .

المنظر الثاني

شريكان يدخلان الغرفة وهما في حالة خلاف ، لكن التصرف غير المتوقع أن يجد كل منهما قد قرب كرسيه بقرب الآخر حتى يكاد أن يتلاصقا بأقدامهما ، أو يجلسا بالقرب من بعضهما ويتلامسا بأطراف أصابعهما وهما يتناقشان في حل مشكلتهما ويتحاوران بطريقة عفوية تنم عن حب دفين لكنه مغلف بالغضب والعناد .

هذا المشهد التلقائي الذي يصدر من الأزواج يُقيّم مدى العلاقة المتينة التي تربط الشريكين ، ويكشف لنا مستوى التباعد في العلاقة الزوجية وإن كانت لا تمثل فرضية قائمة بحكم العادات والتقاليد الاجتماعية المتوارثة ، إلا أنها تُعطي مؤشراً فعالاً على نمط العلاقة القائمة وقوة ترابط اللمس القائم في المنزل كما يعطي مؤشراً على إدراك الشريكين لأثر اللمس في حياتهم الزوجية ،ومن الغريب أن النمط السائد عند شريحة كبيرة من الأزواج أن مفهوم اللمس لديهم لا يزال يسير في مسار غير واضح المعالم ، حيث لا يزال الكثير من الأزواج يرى أن اللمس مرتبط بالغرفة الحمراء وليس له مجال سوى ذاك المكان .

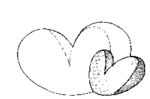
كم لمسة في اليوم

أود أن أتوجه بهذا السؤال للأخوات من المتزوجات ... يا سيدتي كم مرة يقوم الزوج بلمسك في اليوم ؟ .

يا سيدتي هل يلمسك زوجك خارج غرفة النوم أو يكتفي باللمسات التي يقوم بها خلال اللقاء بينكما ؟

يا سيدتي هل يلامس جلدك جلده أثناء جلوسكما في الصالة أو مكان آخر؟





يا سيدتي هل تمسكان بأيدي بعضكما أثناء خروجكما من المنزل ؟ هل تحرصان على اللمسات المتبادلة أثناء الحوار والمناقشة ، هل يحرص الزوج أن يكون قريباً منك لدرجة التلاصق الجسدي ، إذا كانت الاجابات إيجابية فهذا دليل على قوة التواصل العاطفي بينكما ، فاللمسة تعتبر أحد أبرز المهارات التي يفتقدها معظم الأزواج في المنطقة العربية كما يعتبرها البعض من العادات الاجتماعية غير المرغوب بها بين الناس ، ولكن لو عرفنا مدى تأثير اللمس في حياتنا الزوجية لحرصنا على تطبيقها في كل آن وزمان ، ولجعلناها أحد أبرز الممارسات في حياتنا الزوجية ولأكثرنا منها في اليوم والليلة فاللمس يعتبر إحدى الحاجات الماسة للطرفين وخاصة لدى المرأة لأنها تحتاج إلى الحنان أكثر من الرجل ، نحن نتحدث عن اللمس العام مثل: الطبطبة، مسحة الرأس، احتضان الود، لمّة الخوف، مسكة اليد، وغيرها من لمسات يجهل الكثير أهميتها في صحة العلاقة الزوجية ، فليس من الغريب أن نجد من الأدباء يقول: «من لا يلمس لا يُحَب ومن لا يَحب لا يلمس».

إن اللمسة هي أول اعتراف بالرغبة بل إنها بداية العلاقة الحميمة وقد تكون نهاية العلاقة ، إن وجود اللمسة هو إعلان لبداية الحب والجنس، وتوقفها قد يكون إعلاناً لتوقف الحب والرغبة الجنسية، إن اللمسة عاطفة ومتعة نفسية هامة ، فهو احتياج بدني للرجل والمرأة على حد سواء، إن اللمسة موقعها أوسع من غرفة النوم أو علاقة الرجل بالمرأة.

انظر إلى أفضل الخلق الرسول صلي الله عليه وسلم وهو يضرب لنا مثلاً رائعاً فى الحب والرومانسية مع زوجاته فعن أنس قال: (خرجنا إلى المدينة (قادمين من خيبر) فرأيت النبي يجلس عند بعيره، فيضع ركبته وتضع صفية رجلها على ركبتيه حتى تركب)[١٤٧]

ولم تمنع الغزوات النبي صلي الله عليه وسلم أو تشغله عن زوجاته ، فكان رسول الله يداعب عائشة رضي الله عنها أثناء رجوعه من إحدى الغزوات، فيجعل القافلة تتقدم عنهم بحيث لا تراهم ثم يسابقها ويلامسها ويضع رأسه في حجرها .

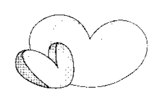
كما كان الرسول عليه الصلاة والسلام يحرص على تقديم المساعدة ومشاركة زوجاته في أعمالهن اليومية، فقد سئلت عائشة ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يصنع في بيته؟ قالت: كان يكون في مهنة أهله (أي خدمة أهله)[١٤٨] . وفي حادثة أخرى أن عائشة سئلت ما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعمل في بيته؟ قالت: «كان يخيط ثوبه ويخصف نعله ويعمل ما يعمل الرجال في بيوتهم».صحيح . انظر صحيح الجامع ٤٩٣٧.

---

١٤٧) رواه البخاري

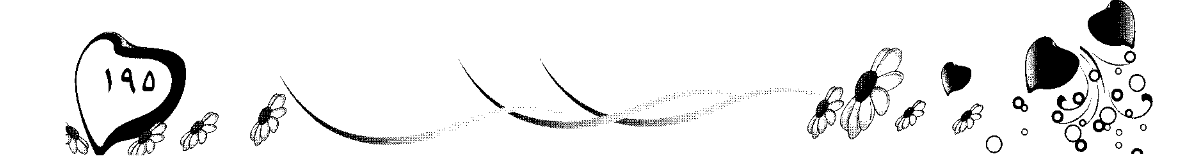
١٤٨) رواه البخاري

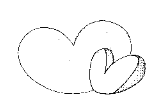






فاللمس يعتبر إحدي الحاجات الماسة للطرفين وخاصة لدى المرأة لانها تحتاج إلي الحنان أكثر من الرجل



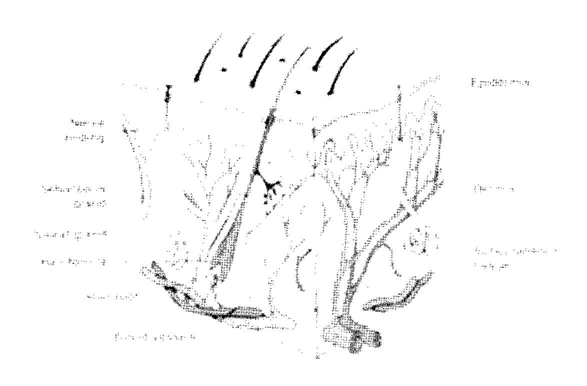


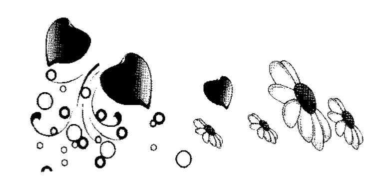


ماذا يحدث أثناء اللمس

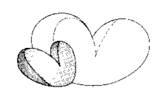
ذكر العلماء أن درجة حرارة جسم الإنسان في الوضع الطبيعي تتراوح بين ٣٦,١ درجة مئوية و٣٧,٨ درجة مئوية (٩٧-١٠٠ درجة بمقياس فهرنهيت) ولكن عند التلامس تصبح هناك حركة نشاط في الغدد وتزداد الافرازات في الانسجة مما يؤدي إلى زيادة الحرارة Hyperthermia بتجاوز تلك الحدود الطبيعية وتنشط المستقبلات الحسية Thermoreceptors المعدة خصيصاً لنقل إشارات كهربية إلى مركز المراقبة الحرارية في المخ، والذي يقع تحديداً في منطقة تحت المهاد Hypothalamus، وعلى الفور يستنفر مركز المراقبة الأجهزة التابعة في الجسم للتجاوب مع الانفعال اللمسي، فتتوسع الأوعية الدموية بالجلد،ناهيك أن الجلد يعمل على زيادة نشاط غدد العرق لتفرز كميات أكبر، كما تعمل آليات أخرى على هذا الاندماج اللمسي، فتنقبض الأوعية الدموية في الجلد، وترتجف العضلات الإرادية لا إرادياً بالقشعريرة Shivering وتتسارع عملية احتراق المواد الغذائية داخلها.

في إحدى التجارب قام الباحثون بوضع أشخاص في مكان ضيق، مزدحم، وتم رصد نسيج الجلد بكاميرات دقيقة، فوُجد أنه تقلص واستنفر وبدأ يفرز روائح دفاعية كريهة، وفي تجربة أخرى لرصد المحبة للمحبة وجد أن الجلد حين يكون مع إنسان يحبه فإنه يتمدد، يترطب، تشع منه رائحة طيبة، ويتدفق على سطحه الدم ليخلق حيويته. فالجلد يحس وهو كالطفل حين يشعر بالحرمان يعلن احتجاجه، فهو يبكي ويمتنع عن الطعام









أثر اللمس على الزوجة

الدراسات الكثيرة تؤكد أن المرأة التي تتلقى صوراً عديدة من اللمس الدائم من قبل زوجها ، تصبح تجاعيدها أقل ، وتكون دورتها الشهرية أكثر انتظاماً ، كما أن قابليتها للإخصاب أقوى ، وقدرة تحملها لضغوط الحياة أعلى ، كما يساعد اللمس على زيادة إفراز هورمون الإستروجين .

كما أشارت دراسة طبية قام بها الطبيب النفسى «مارك هوليندر» في السبعينات ، إلى أن المرأة تفضل القبلة والعناق أكثر من الرجل ، كما أنها تستمتع باللمسات وتعدها شيئاً مهماً أكثر من الرجل الذي لا يجد فيها الشيء المثير للانتباه ، وقد أكدت معظم الدراسات على أن اللمس وسيلة للإثارة الجنسية وهو أيضاً أجمل وسائل المراسلات العاطفية والحسية وأكثرها خصوبة وإيحاء .

وهذا ما أثبتته دراسة أخرى قام بها فريق طبي نشرتها مجلة العلوم النفسية عبر البحث الميداني والتي استمر لأكثر من ثلاث سنوات والذي أشرف عليها الدكتور «جيمس كوان» الأستاذ المساعد للعلوم النفسية والعصبية بجامعة "فيرجينيا» بالولايات المتحدة .

وقد استعان «كوان» بـ١٦٠ سيدة متزوجة كن قد سجلن درجات عالية في اختبار السعادة الزوجية وأجرى لهن أشعات بالرنين المغناطيسي عندما وُوجهْنَ بالضغط النفسي ، ثم قام «كوان» بتعريض السيدات لنبضة كهربية خفيفة تارة على حدة وتارةً أخرى عندما أمسكن بأيدي أزواجهن، ومن ثم فقد لوحظ أنهن عندما أمسكن بأيدي شخص ما أدى ذلك إلى أن أصبح الجزءالمسئول عن التحفز في المخ أكثر هدوءاً ، فملخص هذه الدراسات تشير إلى أن اللمس بين الزوجين يعمل على الاستقرار النفسي والاسترخاء ، كما أن جزء المخ المرتبط شعورياً بالألم يكون أكثر هدوءاً والذي يعتبر بمثابة المُسكّن للألم ، الشيء الذى يعتقد كثير من علماء النفس بأهميته في تأمين التوازن العاطفي في المستقبل وفي تجارب عديدة وكثيرة أجريت على بعض الأزواج حديثى الزواج أظهرت أن الأزواج الذين ينالون حظاً وافراً من اللمس والحركة كانوا أكثر نضجاً فيما يتعلق بالسلوك الحركى وأقل معاناة لمصاعب الحياة ، وأكثر استقراراً في نظام النوم .

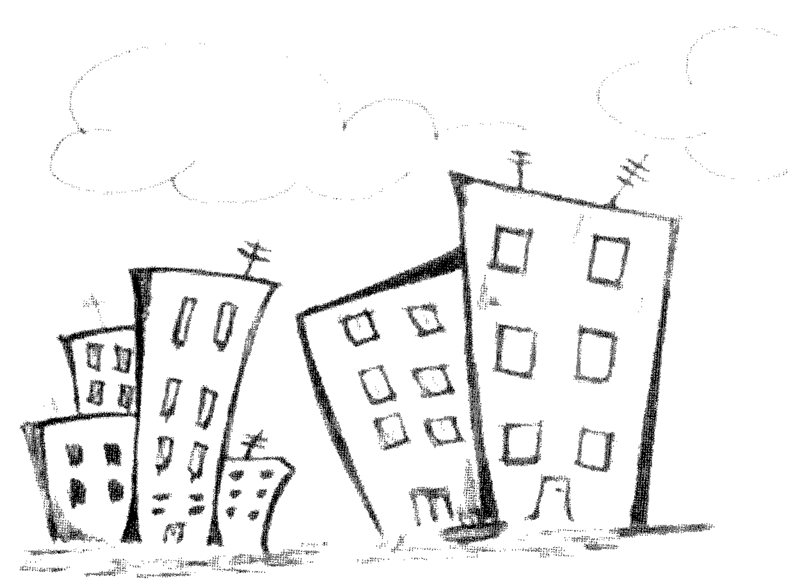
تقول الدّكتورة «كارمن غريفثز»،الناطق باسم مؤسسة القلب البريطانية لقد بينت كل الدراسات السابقة ولعل من أشهرها الدراسة التي قامت بها البروفسورة غروين، أن المعانقة بين الأزواج تقلل من تأثيرات الإجهاد، حيث قام الدكتور بفرز المشاركين إلى مجموعتين من الأزواج، وطلب من كل فرد التحدّث عن حادثة أغضبته،





وطلب من إحدى المجموعتين التحدث وأيديهم متشابكة أو متعانقين وطلب من المجموعة الثانية الجلوس بعيداً عن بعضهم البعض، فوجدوا أنه قد: ارتفع مستوى ضغط الدمّ أكثر بين المجموعة التي لم تتعانق بالمقارنة مع المجموعة التي تلقت دعم الشريك.

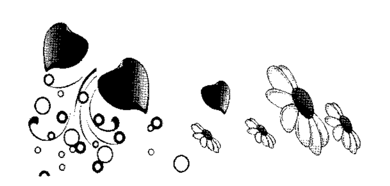
كذلك وجد أنه قد ارتفع معدّل نبضات القلب بين أولئك الذين لم يتعانقوا بنسبة ١٠ ضربات في الدقيقة، بالمقارنة مع خمس ضربات في الدقيقة للمتعانقين.



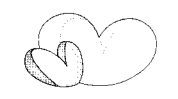
البيت الذي يكثر فيه التلامس يعتبر من الأركان الأساسية في ديمومة الحب بين الزوجين

متى تصبح الزوجة أكثر حاجة إلى اللمس

تؤكد الأبحاث التي أجراها العلماء أن الزوجة عندما تمر عليها مرحلة الطمث تكون في قمة احتياجها للمس من قبل زوجها أثناء فترة الدورة الشهرية ، وهذا هو هدي الدين النبوي الذي راعى مشاعر المرأة في تلك المرحلة من حياتها ، على عكس الأمم السابقة والغابرة التي كانت تحض على تجنب المرأة أثناء نفاسها وعدم التقرب منها أثناء حيضها ، فقد اكتشف علماء الآثار عن طريق البرديات الفرعونية القديمة أن قدماء المصريين قد







فسروا فترة الحيض بالقوى الشريرة التي تصيب المرآة وتتسلط عليها ، لذا قاموا بزراعة مجموعتين من البذور البقلية ، ثم سقوا المجموعة الأولى بماء ممزوج بدم الحيض ، والمجموعة الثانية بالماء العذب ، ولما تأخر نمو المجموعة الأولى من البذور ، ثم ذبلت وماتت توصلوا إلى وجود السم في دم الحيض ، لذا كان الرجل يعتزل زوجته تماما وقت حيضها ولايقربها البتة حتى تنتهي من الحيض.

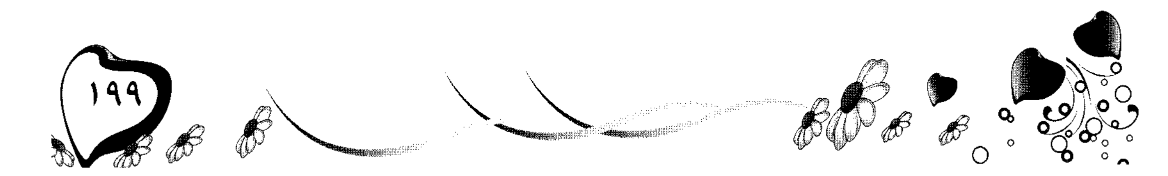
ولكن ديننا الحنيف تجاوز تلك التعليمات إلى أفضل ممارسة زوجية ، نعلم أن الدين الاسلامي قد حرم معاشرة الزوجة معاشرة كاملة أثناء فترة الحيض ، ولكنه لم يمنع الاقتراب منها أو ملامستها أثناء الحيض، كما ثبت عن أم سلمة -رضي الله عنها- أنها قالت: (بينما أنا مع النبي -صلى الله عليه وسلم- مضطجعة في خميصة إذ حضت، فانسللت، فأخذت ثياب حيضتي. قال: "أنفست»؟ قلت: نعم. فدعاني فاضطجعت معه في الخميلة) [١٤٩].

فهذه من الحقوق المتعلقة باللمس والتأكيد على ديمومة التلامس بين الطرفين ، حق الملامسة أثناء فترة الحيض ، فلا يجوز للرجل أن يهمل المرأة حتى لو كانت في فترة الحيض: ﴿ وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِى ٱلْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾ ﴾ [١٥٠] ، ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم لم ينكر على الزوج الذي يتصل بامرأته دون مجامعة ، كأن يستمتع بها خارج نطاق الجماع ، وقد كان اليهود إذا حاضت المرأة ابتعدوا عنها ولم يأكلوا ولم يشربوا معها وكأنها نجسة إذا أكلت من قصعة لا يؤكل منها، إذا شربت من إناء لا يشرب منه، وكان النصارى على عكس ذلك، فجاء الإسلام بهذه المنزلة الوسط ، وشرع للرجل أن يعايش امرأته ويستمتع بها ولكن بعيداً عن الجماع حينما قال النبي صلى الله عليه وسلم للسيدة عائشة: ناوليني الخُمْرةَ من المسجد ، أي ما يُصلى عليه الرجل من حصير ونحوه قالت فقلت: يا رسول الله إني حائض، قال لها: «إن حيضتك ليست في يدك» رواه مسلم، والملامسة لا تقتصر على الجسد فحسب وإنما تمتد لتشمل كافة الحواس لعل من بينها الشفاه ، انظر إلى ملاطفة النبي الكريم عليه الصلاة والسلام لأهله في الملامسة العاطفية فقد كان يشرب صلي الله عليه وسلم من المكان الذى تشرب منه عائشة رضى الله عنها ليشعرها بحبه ، تقول أم المؤمنين رضى

---

١٤٩) أخرجه البخاري (٢٩٤)، ومسلم(٢٩٦) .

١٥٠) البقرة ٢٢٢





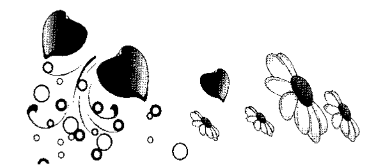
الله عنها: (كنت أشرب وأنا حائض ثم أناوله النبي صلى الله عليه وسلم فيضع فاه على موضع فيّ فيشرب)[١٥١] ، وهذا كله من باب الملاطفة، فالزوجة الصالحة ينبغي أن تلاطف زوجها في كل أمورها وتتودد إليه بالكلمة الطيبة والمعاملة الحسنة ، فهما حقان متقابلان وكل حق يقابله واجب، والأساس في ذلك قول الله تعالى :

﴿ وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٢٨﴾ ﴾[١٥٢]

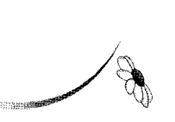


١٥١) رواه مسلم٣٠٠

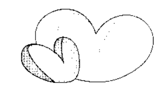
١٥٢) البقرة ٢٢٨.











لماذا تحتاج الزوجة إلى اللمس أثناء الحيض

إن الزوجة أثناء فترة الحيض تكون في حالة جسمانية ونفسية لا تسمح لها بالممارسة اليومية مع الزوج ويؤدي ذلك إلى تعطيل واجباتها تجاه بيتها ، وذلك لما يصاحب هذة الفترة من آلام وأوجاع لعل أبرزها.

ألم الظهر وأسفل البطن وتختلف شدتها من امرأة إلى أخرى .

ينتج عن استمرار المرآة في فقدان الدم شهرياً نوع من فقر الدم وخصوصاً إذا كان الحيض غزيراً .

تصاب الغدد الصماء بالتغيرات أثناء الحيض مما يقلل من إفرازاتها النافعة للجسم إلى أدنى مستوى .

تنخفض درجة حرارة المرأة أثناء الحيض درجة مئوية ما يخفف من إنتاج الطاقة في الجسم ويصاحبة بطء في النبض وانخفاض في ضغط الدم مما يسبب للمرأة شعوراً بالدوار والفتور والكسل ويشير إلى ((أنه تترتب عن الجماع خلال فتره النفاس - التي يمتد خلالها النزيف من رحم المرأة بشكل متقطع لمدة ٤٠ يوم - أضرار مشابهة لتلك الناتجة من الممارسة مع المرأة الحائض.

ومن الطبيعي أن تشعر الزوجة بالخجل والحرج ، وأنها غير مرغوب فيها من قِبل زوجها الذي تحب أن تظهر أمامه بأبهى وأجمل صورة ؛ لذا يجب على الزوج خلال هذه الفترة أن يزيد من جرعات الحنان والاهتمام بزوجته ويمارس كل أنواع المداعبات معها دون ممارسة العلاقة الحميمة حتى يشعرها بأنها مرغوب فيها لذاتها وليس من أجل جسدها .







هل يتعدى العناق أثناء الحيض

إن العناق والإمساك بالأيدي، والاحتضان بالأجساد، وملامسة بعضكما يعزز المشاعر الإيجابية، ويبعث مشاعر الراحة، ويقلل من التوتر العاطفي ، وهو ما شرعه رسول الله – صلى الله عليه وسلم - وفعله بنفسه تشريعاً لكل زوج من أجل الاقتداء به والأخذ بتصرفاته وتطبيق منهجه واتباع سنته ، وقد بين رسول الله – صلى الله عليه وسلم- سلوك الزوجين بعضهما مع البعض والحرص على التلامس حتى في أوقات الحيض والتي تكون فيه المرأة في أشد حاجة للمس وأن العلاقة الزوجية لا تقتصر على العلاقة الجنسية فقط وإنما على العلاقة الشمولية العامة ، فقال في حديث أنس الذي أخرجه مسلم وأبو داوود: (اصنعوا كل شيء إلا النكاح) . أي إلا الجماع.

وأخرج الشيخان عن عائشة أنها قالت: (كان رسول الله- صلى الله عليه وسلم- يأمر إحدانا إذا كانت حائضا أن تتزر ثم يضاجعها، وقالت مرة: يباشرها)[١٥٣].

والمراد بالمباشرة هنا كما جاء في « النهاية » لابن الأثير الملامسة، أي لمس بشرة الرجل بشرة المرأة ، أي يستمتع بجسدها على أي وجه غير الجماع.

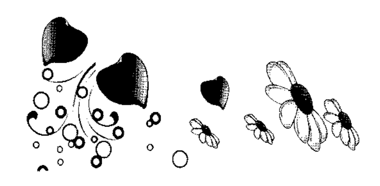
ولم يكن الرجال وحدهم هم المتطلعون إلى هذا الشيء، بل كان النساء يسألن عنه، وقد ذكر ابن سعد أن الصهباء بنت كريم سألت عائشة: ما للرجل من امرأته إن كانت حائضا؟ قالت: (كل شيء إلا الجماع)[١٥٤]

إن هذا التفسير الذي تؤيده السنة العملية لرسول الله – صلى الله عليه وسلم- يحقق ذاتية الأنثى بالنسبة للرجل، وهذا التحقيق يدفع الزوجة دفعاً قوياً إلى حب زوجها، فالزوجة يسعدها ويشجعها أن تعلم أن زوجها لا يريدها للفراش فقط ، وإنما يريد منها الائتناس بها والتقرب منها ، والاستمتاع بمميزاتها المتفوقة في الأنوثة في نظره، حتى في الحالات التي تدعو إلى النفور والتقزز وهي حالة الحيض ، ولا شيء يؤلم المرأة نفسياً قدر ما يؤلمها يقينها بأنها مرغوبة للجماع وحده دون اعتبار زائد عليه.

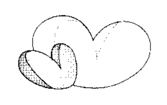
ونذكر بعض الأحاديث الدالة على كلامنا ومنها ما يلي :

عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: (كنت أغتسل أنا والنبي -صلى الله عليه وسلم- من إناء واحد كلانا

١٥٣) رواه الشيخان لكن اللفظ لأبي داود. صحيح . انظر صحيح أبي داود ٢٦٨
١٥٤) صحيح (انظر آداب الزفاف ٥٢) .







جنب، وكان يأمرني فأتزر فيباشرني وأنا حائض)[١٥٥].

وعن عائشة -رضي الله عنها- قالت: (كانت إحدانا إذا كانت حائضا فأراد رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يباشرها أمرها أن تتزر في فور حيضتها ثم يباشرها. قالت: وأيكم يملك إربه كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يملك)[١٥٦].

وعن ميمونة -رضي الله عنها- قالت: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن يباشر امرأة من نسائه أمرها فاتزرت وهي حائض)[١٥٧].

و ثبت عن أم سلمة -رضي الله عنها- أنها قالت: (بينما أنا مع النبي -صلى الله عليه وسلم- مضطجعة في خَميصة إذ حضت، فانسللت، فأخذت ثياب حيضتي. قال: «أنفست»؟ قلت: نعم. فدعاني فاضطجعت معه في الخميلة) [١٥٨].

ومعلوم من دلالة الآية السابقة وغيرها من السنة والإجماع أن كان الوطء (الإيلاج) حرام في أثناء الحيض، وقد دل النص والإجماع -أيضا- لكنه أجاز الاستمتاع بما عدا منطقة الإزار (فوق السرة ودون الركبة) من دون حائل عبر العديد من الممارسات والحركات العاطفية التي يمارسها كلا الزوجين .

واختلف العلماء في جواز مباشرة منطقة الإزار (فوق السرة ودون الركبة) من دون حائل في وقت الحيض، من غير وطء، على ثلاثة أقوال:

القول الأول: عدم جواز المباشرة من غير حائل (إزار)، وعلى هذا القول أبو حنيفة، ومالك، والشافعي، والأوزاعي، وأبو يوسف، وجماعة عظيمة من العلماء ، وقد استدلوا بأدلة، منها:

ما رواه مالك في الموطأ (١٢٤)، ومن طريق الدارمي (١٠١٤)، مرسلاً أن رجلاً سأل رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: ما يحل لي من امرأتي وهي حائض؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لتشد عليها إزارها، ثم شأنَك بأعلاها».صحيح . انظر مشكاة المصابيح ٥٢٨

---

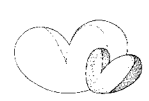
١٥٥) أخرجه البخاري (٢٩٥).

١٥٦) أخرجه البخاري(296) ومسلم (٢٩٣).

١٥٧) أخرجه البخاري(٢٩٧) ،ومسلم (٢٩٤). زاد ابن حبان وأصحاب السنن في حديث ميمونة -رضي الله عنها-: في صفة أو مقدار الإزار- "... إلى أنصاف الفخذين أو الركبتين، تحتجز به" أخرجه ابن حبان في صحيحه (١٣٦٥)، وأبو داوود (٢٦٧)، والنسائي (٢٨٧) وغيرهم.

١٥٨) أخرجه البخاري (٢٩٤)، ومسلم(٢٩٦) .





ومنها: الأحاديث السابقة من رواية أمهات المؤمنين رضي الله عنهن.وقد ردَّ ابن دقيق العيد على الاستدلال بأحاديث أمهات المؤمنين رضي الله عنهن بأنها ليس فيها ما يقتضي منع ما تحت الإزار؛ لأنها تحكي فعلاً مجرداً.

القول الثاني: جواز الاستمتاع بما عدا الفرج؛ وبعضهم قال: إذا تجنب موضع الدم، وبعضهم قال: إذا وضعت على فرجها ثوباً ، وإلى هذا القول ذهب كثير من السلف كالثوري وأحمد وإسحاق، وبه قال محمد بن الحسن من الحنفية، ورجَّحه الطحاوي منهم، وهو اختيار أصبغ من المالكية، وأحد القولين أو الوجهين للشافعية، واختاره ابن المنذر، وقال النووي: هو الأرجح دليلاً ،وقد استدلوا بأدلة، منها:

قوله عليه الصلاة والسلام: (اصنعوا كل شيء إلا النكاح) [١٥٩].

ما ورد عن بعض أزواج النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا أراد من الحائض شيئاً ألقى على فرجها ثوباً. [١٦٠]

واستدل الطحاوي على الجواز بأن المباشرة تحت الإزار دون الفرج لا توجب حدًّا ولا غسلا فأشبهت المباشرة فوق الإزار، وحملوا أحاديث الباب على الاستحباب جمعاً بين الأدلة.

القول الثالث: التفصيل، فإن كان الزوج يضبط نفسه - عند المباشرة - عن الفرج، ويثق منها (من نفسه) باجتنابه جازت له المباشرة من تحت الإزار، وإلا فلا. وبهذا يقول بعض الشافعية، واستحسنه النووي ، والخلاصة من كل ما سبق:

أن جسم الزوجة في حالة الحيض –بالنسبة لجواز الاستمتاع به– ينقسم إلى منطقتين:-

منطقة ما فوق السرة، وما تحت الركبة، وهذا يجوز للزوج أن يباشرها كيفما شاء بلا خلاف، فحرية الزوجين فيها غير مقيدة إلا بالتستر عن أعين الآخرين.

ما بين سرة الزوجة وركبتها، وهذا على التفصيل الآتي:-

يحرم الوطء (الإيلاج في الفرج) بلا خلاف.

تجوز المباشرة من فوق الإزار بلا خلاف.

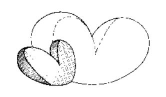
أما المباشرة من دون حائل والمفاخذة، فقد اختلف العلماء في جوازها

---

١٥٩) أخرجه مسلم (٣٠٢).

١٦٠ صححه ابن كثير في ارشاد الفقه ٤١٤/١ ، صححه أحمد شاكر (عمدة التفسير٢١٦/١) والألباني في صحيح أبي داود ٢٧٢.





كيف أتفنن فن اللمس

يعد اللمس من أهم أنواع الرسائل العاطفية التي تعبر عن المحبة المتدفقة بين الزوجين ، فهي تترجم معاني الحب وتعد أكثر طرق التعبير شيوعاً في التواصل العاطفي التي تكون بلا كلمات أو عبارات متمتمه ، كما يعد مصدراً رئيساً من مصادر الراحة والأمان ، وتأكيد حاجة الإنسان للآخر وزرع لإحساس الثقة بينهما.

نحن نحتاج اللمس لأنه يحمل معاني كثيرة ومفاهيم عديدة مثل: المحبة، والمداراة، والود والإحساس بك، اللمس يعطي الطمأنينة والتشجيع وغيرها ، ولهذا شدد الإسلام على عدم إساءة بعض الأعضاء والتعامل معها بغلظة وقسوة وتجنب إيذاءها كالوجة مثلا لأنه منبع الأحاسيس التي تتلقى من خلالها الزوجة المشاعر الإيجابية ، كما جاء في الحديث عن النبي عليه الصلاة والسلام عن معاوية بن حيدة رضي الله عنه قال: قلت: (يا رسول الله ما حق زوجة أحدنا عليه؟ قال: أن تُطعمها إذا طعمت، وتكسوها إذا اكتسيت، ولا تضرب الوجه، ولا تقبّح، ولا تهجر إلا في البيت)[١٦١].

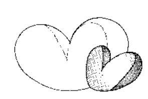
إن أهمية اللمس والعناق لا تقف عند أوقات محددة فقط كما يعتقد بعض الأزواج أو تحصر في أماكن محددة كما يراها البعض الآخر ولكنها تشمل جميع الأوقات ، وعلى الزوج أن يتنبه إلى أهمية التواصل العاطفي مع شريكته ، لأن التزاماته المتعددة وابتعاده عنها قد يؤدى إلى التباعد العاطفي بينها وبين زوجته ، فلا ينبغي أن يغفل عنها أو يهمل وجودها بل عليه أن يستمر على هذا الاهتمام حتى لو كان مشغولاً في أمور حياته ، فلمسة الزوج تمنح الزوجة زاداً معنوياً يساعدها على مواجهة التحدى ويعينها على الاستمرار وتخطي الصعوبات والمشاكل التي يعترضها ، ويجعل لعلاقتها العاطفية معاني متعددة قد لا تتوفر سوى في العملية اللمسية.

إن هذا الدين الذي جعل العلاقة بين الزوجين في صورة لا مثيل لها ، لجدير بأن يدرس كتابه وتفقه سنته كي نعلم حينما نخالط الوقائع حقيقة الأشياء التي جعلها المولى عز وجل في حقيقة الزواج والمعاني المتحققة منه .

لذا يعتبر اللمس من أهم أدوات الحب سواء في غرفة النوم أم فى خارجها ، وفيه شعور الأمان والطمانينة للمرأة والحنان والمودة للرجل والدفء والحب للأثنين معاً من ثم فهو يعني الشيء الكثير لذلك فهو من أفضل ما يقرب بين الزوجين ويزرع بينهما المحبة والمودة ويُنصح به كثيراً حتى في أوقات العزل أو البعد الجنسي كفترات الحيض والنفاس للمرأة بل حتى في حالات التعب والإرهاق فليس أقل من عناق أو نوم في حضن كليهما ففي

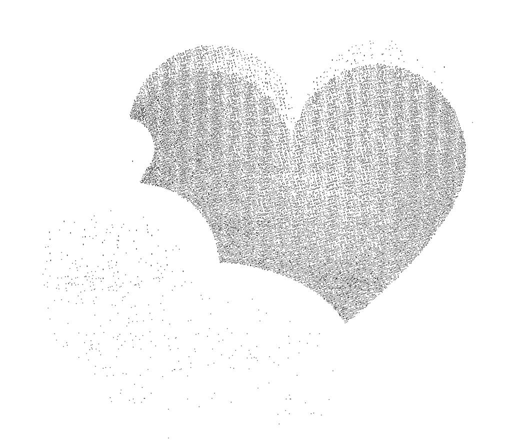
١٦١) حسن صحيح . انظر صحيح أبي داود ٢١٤٢.





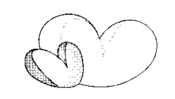
ذلك خيراً كثير من تقريب الأواصر وزيادة الألفة والمودة والتعويض بقدر كبير عن حاجة الأثنين للمعاشرة الكاملة.

وانظروا هنا لأثر اللمسة في الغضب كيف تؤثر نفسياً وعاطفياً على الزوجة حين يغضب عليها زوجها فقد وجه الرسول صلى الله عليه وسلم المرأة لما يجب أن تفعله عندما يغضب زوجها: " فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (ألا أخبركم بنسائكم فى الجنة؟ قلنا: بلى يا رسول الله! كل ودود ولود، إذا غضبت أو أسئ إليها، أو غضب زوجها قالت: هذه يدي في يدك لا أكتحل بغمض حتى ترضى)"[١٦٢] .



١٦٢) حسن لغيره انظر صحيح الترغيب ١٩٤١.





مسك الزوجين أيديهما في النزهه أو السفر .

وضع اليد على الكتف عند التلفاز .

مسك اليد في السيارة .

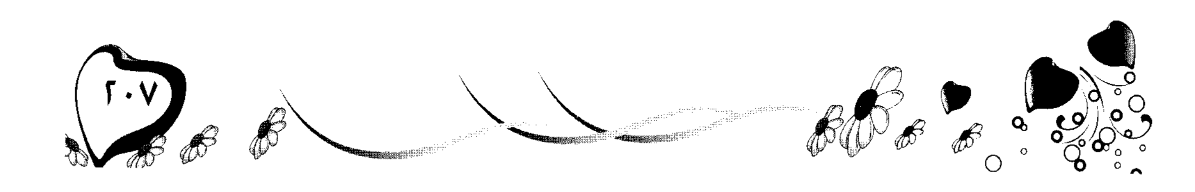
القبله عند خروج أحد الزوجين من المنزل أو السفر .

مداعبة الشعر ورفع الشعر عن الوجه .

اللمسه تثير العواطف ويشعر المرء بالدفء ويحس بالحنان .

صحيح أن الجلد وسيلة اللمس لكنه يسمى العين الثانية، ويسمى المخ الثاني، وذلك لقدرته على الإحساس بكل ما يدور حوله ، وما أكثر البيوت التي انهارت وأصيب خلالها الأزواج بالترهل والفتور ، وما ذلك إلا لفقدان مثل تلك المعاني اللطيفة التي تسهب في إثارة الحياة الزوجية بشكل فعال والتي نطلق عليها الممارسات الصغيرة الفعالة ، حيث إن الكثير من الناس يعتقدون أن اللمس عبارة عن أداة لا تستخدم إلا لقضاء الوطر فحسب ، فيتحول إلى عملية ميكانيكية آلية لا تحمل أيه مشاعر .

والحقيقة هو كما قلت : إن الزوجة طريق للآخر وهي بشر لديها أحاسيس ومشاعر يجب أن تُحترم ، ومن ثم يتحول اللمس من فن مفعم بالمشاعر إلى احتراف يتقنه الطرفان ، كيف تحرك يداً ؟ أو أين تضع فماً ؟ ومتى تستعمل لسانك وأنت تمرره على خد شريك لتصل إلى ما خلف إذنيه ولم لا تقرر من الآن أن تكون مختلفاً عن غيرك من بني جنسك ، بإمكانك أن تحتضن شريكك متى أردت أن تقول لهم إنك تحبهم، وتقبل زوجتك الذي تَعلّق قلبها بك ، قد لا نستطيع أن نبقي زوجاتنا في أحضاننا أكثر من لحظة، ولكنها تتمنى دائماً أن تبقى في أحضاننا مدة أطول .



اللمس خارج غرفة النوم

من قال: إن المحبة حدودها غرفة النوم ، ومن قال إن المرأة تحتاج اللمسة الخاصة في حدود هذه المنطقة ، ومن الذي ادعى أن اللمسات التي تحصل عليها الزوجة تكفي احتياجاتها طوال اليوم ، المرأة تحتاج إلى اللمس طوال الوقت إذا استطاعت لذلك سبيلا ، هذه اللمسات تتنوع وتتشكل على عدة صور وطرق متنوعة يتفنن في إرسالها الزوج بالوسائل التي يراها مناسبة على سبيل المثال لا الحصر الطبطبة ، مسحة الرأس ، حضن الود، ومسك اليد ، وغيرها من اللمسات التي يجهل الكثير أهميتها في صحة العلاقة الزوجية ، إذ تؤكد أحدث الدراسات أن اللمس يعمل على تحريك المشاعر لدى الطرف الآخر بصورة تؤدي إلى نتائج مرضية في سير العلاقة الزوجية .

ليدرك الزوج أن وجوده بالقرب من زوجته يساعد في زيادة المحبة بينهما ، كما أكدت الدراسات السابقة، لكن هذا القرب ليس قرباً بدنياً فحسب ، فلا بد أن يكون هذا القرب عاطفياً أيضاً، فلا يبخل الزوج بإسماع زوجته الكلمات العاطفية الدافئة ، التي تعبر عن مدى حاجته إليها في كل وقت .

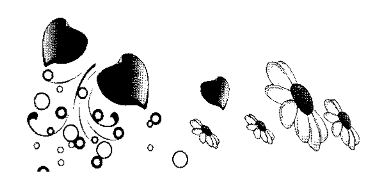
قال الشاعر

لا تُخْفِ ما صَنَعَتْ بكَ الأشْواقُ   واشْرَحْ هواكَ فكلُّنا عُشَّاقُ

تقول أستاذة علم النفس الدكتورة «فوزية الدريع» في إحدى برامجها التلفزيونية حول مفهوم اللمس المفقود بين الأزواج (إن الجلد الذي لا يتم لمسه يموت ومعه يموت صاحبه، الأمر قد يبدو للبعض مبالغة وهو ليس كذلك، العلم يؤكد أننا كبشر نعيش على الهواء والماء والطعام واللمس أيضاً وربما نموت أسرع بالعناصر الثلاث الأولى لكننا بدون اللمس نموت بعد حين أو يموت شيء فينا) .

في إحدى التجارب التي أجراها العلماء في «بلجيكا» استطاعوا التوصل إلى الانفعالات النَّفْسية التي تحدث نتيجة اللمس، فقد وضع هؤلاء العلماء مجموعة من الأشخاص الغرباء في مكان ضيق مزدحم وتم بكاميرات دقيقة رصد نسيج الجلد فوجد أنه تقلص واستنفر وبدأ يخرج روائح دفاعية كريهة ، ثم حصروا مجموعة من الأفراد يتمتعون بعلاقات ايجابية ، فوجدوا أن الجلد قد تمدد ، وغدا رطبا تشع منه رائحة طيبة ويتدفق على سطحه الدم ليخلق حيوية.

إذن نحن بحاجة لأن نتعلم مهارات اللمس وكيفية تمرير أصابعنا على أنامل شريكنا بكل هدوء وحنان ، لأنه يحمل معاني مثل: المحبة، والمداراة، والود والإحساس بك، كما يمنح الملموس شيئاً من الطمأنينة والأمان ويجعله





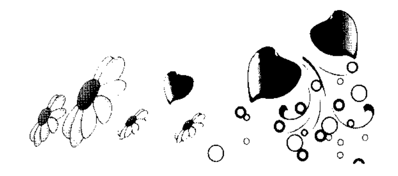


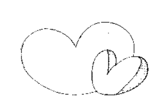
أكثر التصاقاً بشريكه ، ولنتذكر حديث المصطفى عليه الصلاة والسلام في تفاعل الجسد مع كل الاعضاء حال تعرضه لاي مكروه ، فقد ورد في الحديث أن النبي عليه الصلاة والسلام جسد مفهوم التكامل الجسدي عند الشعور بالألم وغيره بقوله صلى الله عليه وسلم : (مثل المؤمنين فى توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى) [١٦٣].



١٦٣) رواه مسلم







اللمس داخل غرفة النوم



قال رسول الله : (إذَا تَزوجَ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً أَوْ اشْتَرَى خَادِمًا فَلْيَقُلْ اللهُم إني أَسْأَلُكَ خَيْرَهَا وَخَيْرَ مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْه وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرهَا وَمِنْ شَر مَا جَبَلْتَهَا عَلَيْه) وفي رواية: (ثُم لِيَأْخُذْ بِنَاصِيَتِهَا وَلْيَدْعُ بِالْبَرَكَة فِي الْمَرْأَة وَالْخَادم)[١٦٤] .

إنّ الرجل بحاجة إلى هذه اللمسات أكثر من حاجته إلى راتب الزوجة العاملة عند خروجها إلى عملها، والأبناء في أمسّ الحاجة إلى اللمسات العاطفية، فقد أثبتت التجارب أنّ اللمس يعدّ حاجة رئيسة وضرورية لنموّ الأطفال مثل الطعام والهواء والمأوى. فهذه اللمسة الأولى في خليّة المحبّة مثل كتاب لا تزال أوراقه نقيّة صافية بيضاء، لم تعكّر صفوها الخلافات ولم تُكتب عليها مفردات الكراهية، لذا علينا أن نخطّ في تلك الصفحات الرقيقة كلمات الوفاء، ومعاني التضحية، وذكرياتنا الحلوة التي تبقى مع الزمن. فاحذري أيّتها الزوجة من الخلافات والمشاحنات، ولا تعكّري صفو العشْرة الزوجيّة، وعليكِ باللمسات الحانية - الحسيّة والمعنويّة - لما لها من آثار سحريّة في إطفاء جذوة الغضب.

إن أساس السعادة الزوجية في الحياة هو إنسجام الزوجين حين يمارسان الحب مع بعضهما البعض ، فكلما حرص الشريك على إمتاع شريكه بالصورة التي ترضيه استطاع أن ينال المتعة التي يريدها ، وما أروع تلك المعاني الربانية في وصف اللمس المشترك بين الزوجين ، فعندما تقرأ في كتابه العزيز وتنظر إلى قوله تعالى :

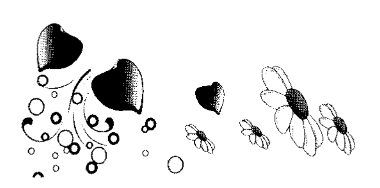
﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾[١٦٥] تجد الروعة في التشبية البلاغي حيث شبه الزوجين وهما في الفراش ، وقد وضع كل واحد منهما بشرته إلى بشرة صاحبه فكنى عن اجتماعهما متجردين من الباس باللباس الذي يغطى الجسد بأكلمه ، وأعتقد أن هذا الوصف كاف ليعرف المدلول وليستفهم المعنى وليكشف المفهوم ، كما قال الفقهاء كابن عمر وابن عباس ومجاهد وعطاء والحسن وابن جبير وآخرون فقد قالوا المقصود هو الجماع .

تخيل كيف أن اللباس يمتزج بجسدنا ونحن نتقمصه حتى يصبح جزءاً من جلدنا وفي بعض الأوقات ننسى وجوده ، لأنه غدا جزءاً من شخصيتنا ، هكذا تصف الآية الكريمة الزوجين وهما مجتمعان في هذه اللحظة الهادئة ، لا يمكن أن نفصل بينهما أو أن نتخيل ابتعادهما عن بعضهما ، قال الزجاج : «والعرب تسمي المرأة لباساً

---

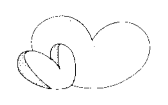
١٦٤) حسن. قاله بن حجر في هداية الرواه ١٤/٣ والألباني في صحيح أبي داود ٢١٦٠

١٦٥) سورة البقرة آية ١٨٧









وإزاراً وفسرها» ابن حيان أن هن سكن لكم وأنتم سكن لهن وقال الربيع بن أنس هن لحاف لكم وأنت لحاف لهن، والآيه تفسر لنا كيف أن الحياه الزوجيه لكل من الزوجين سكن واستقرار وطمأنينه وكل من الزوجين يكمل الاخر،قال البغوي في معالم التنزيل في قوله تعالى :

﴿ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ﴾[١٦٦] ، وقيل : لا يسكن شيء إلى شيء كسكون أحد الزوجين إلى الآخر ، قال الواحدي : إنما وحد اللباس بعد قوله (هن) لأنه يجري مجرى المصدر «وفعال من مصادر فاعل وتأويله هن ملابسات لكم ، بل حذفت أداة التشبيه من الكلام ليكون أقرب في المباني معبراً عن القرب في المعاني فلم يقل (هن كاللباس لكم) بل حذفت الأداة فقال سبحانه وتعالى)هن لباس لكم (وإن كان المعنى هو التشبيه إذ أنهما ليسا لباسا على الحقيقة .

والحاصل أن التعبير القرآني:﴿ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾[١٦٧] يشمل المعاني التي أشار إليها المفسرون وزيادة، فهو يشمل القرب والملاصقة والستر والتجميل والغطاء والمتعة والوقاء من الحر والبرد، ويرتفع بمشاعر الإنسان عن المستوى البهيمي في الوقت الذي يلبي فيه متطلبات جسده، فكلا الزوجين بهذا المعنى لباس لصاحبه ، فهما يتشاركان فى الحياة بكل معانيها ، وفي العلاقه الزوجيه السليمه تجد الزوج هو كل شي لزوجته وكذلك هي ، فكل منهما يتمنى للآخر ما يتمناه لنفسه وربما أكثر ،وقال صاحب الظلال عند تفسير قوله تعالى:

﴿ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ ﴾[١٦٨] ،

والرَّفْث مقدمات المباشرة أو هو المباشرة ذاتها، وكلاهما مقصود هنا ومباح، ولكن القرآن الكريم لا يمر على هذا المعنى دون لمسة حانية رفافة تمنح العلاقة الزوجية شفافية ورفقاً ونداوة.. وتنأى بها عن غلظ المعنى الحيواني وعرامته، وتوقظ معنى الستر في تيسير هذه العلاقة.

قال النابغة الجعدي:

إذا ما الضَّجيعُ ثَنَى جِيدَها تَثَنَّتْ فكانَتْ عليه لِباسَا

وقال غيره:

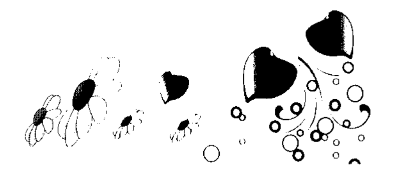
ألا أَبْلِغْ أبا حَفْصٍ رَسُولا فِدىً لَكَ من أخي ثقة إزاري

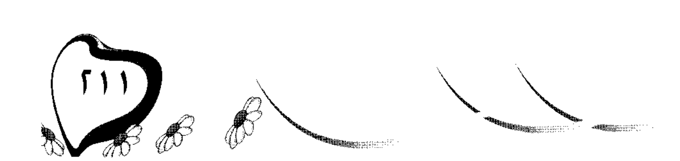
---

١٦٦. سورة الأعراف أية ١٨٩

١٦٧ . سورة البقرة أية ١٨٧

١٦٨ . سورة البقرة أية ١٨٧



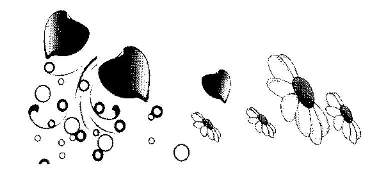
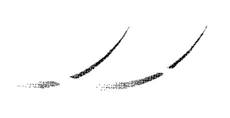
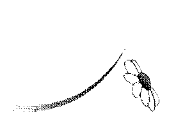
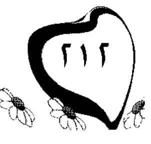


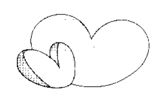


ولو عرجنا على الآية الأخرى لوجدنا مدى الجمال القرآني في هذا السياق البديع عندما يصف المولى عز وجل مفهوم التلامس والالتصاق بين الزوجين على الفراش ، فيقول تعالى :

﴿ فَلْيَنظُرِ الْإِنسَانُ مِمَّ خُلِقَ (٥) خُلِقَ مِن مَّاءٍ دَافِقٍ (٦) يَخْرُجُ مِن بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ (٧) ﴾[١٦٩]، (والصلب): هو فقار الظهر (عند الرجل)، و(الترائب) هي عظام الصدر، قال الفراء في هذه الآية (يعني صلب الرجل وترائب المرأة) والمعنى عند ذلك أنه من مجموع جسدي الرجل والمرأة عندما يلتقيان ويلتحمان في غلاف مبطن بالحب والشوق ، من أجل أن تتعاظم المحبة والتعاطف بينهما وكلا منهما يحس بحرارة الطرف الآخر وهي تسري في عروقه ، ليستشعر الدفء والاحتواء وهو ينام في حضن شريكه ، يحتويها بذراعيه، يدفئها بأنفاسه، إنه يسترها بجسده.. إنه يُشعرها بالأمان.. إنه يتزين لها، إنها تتزين له إنها تدفئه بجسدها، إنها تحتويه بعينيها، إنه تؤمنه من أن يقع في الحرام.. إنها تستره بجدائل شعرها..

١٦٩ . سورة الطارق آية ٥،٦،٧



خطوات اللمسة الساحرة

يخطى كثير من الأزواج عندما يعتقد أن المرأة تريد اللمس القوي في بداية المباشرة ، وهذا سلوك خطأ يعمد إليه بعض الأزواج بحسن نية لا لشيء ، لما يكنونه من حب لشريكة حياته ، ولهذا نحذر الأزواج من استخدام منهجية العنف الجسدي في البداية لأنه ليس ملائما للابتداء بالجماع إطلاقاً ، و قد يكون اللمس القوي متقبلاً في المراحل اللاحقة في العملية الجنسية والتي تبدأ في المرحلة الرابعة وهي الفترة التي تسبق الإنزال عند الزوج .

ما قبل عملية اللمس

أخبر شريكتك وبأسلوب غير مباشر برغبتك في ملامستها الليلة ومداعبة جسدها وذلك بالقيام ببعض الأفعال الدالة على ذلك مثل :

قم بالاستحمام .

تعطر بعطر تحبه زوجتك .

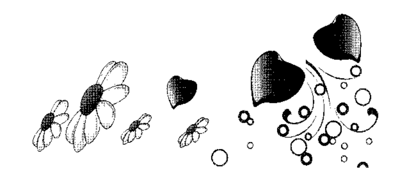
داعب زوجتك أثناء ذلك مثلاً بالكلام المدلل وبملامسة جسدها.

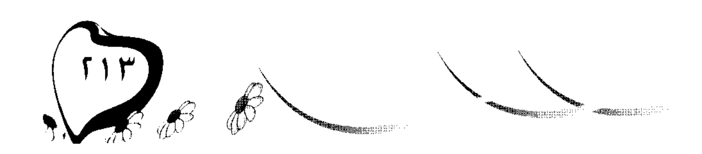
اقترح عليها أن تلبس ملابس داخلية تحب أن تراها بها وتتعطر بعطر تحبه أنت .

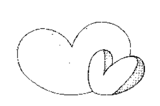
حاول أن تهيئ المكان والجو المناسب للقاء وحاول تغيير مكان اللقاء المعتاد بأن تغير الغرفة أو السرير وجرب مكاناً جديداً ولو كان أرضية الغرفة .

حاول تعطير المكان بعطرك الرجولي بحيث يملأ جسدها عندما تستلقي على السرير ناهيك عن الرائحة الزكية المنبعثة من جسدك .

عندما تلتقى معها على السرير وقبل أن تستلقي معها ابدأ ببعض الكلمات والعبارات الغزلية التي تجيدها ثم ناولها كوباً من العصير واجعلها تشرب جرعة منه واطلب منها أن تبقيه في فمها ولا تبتلعه ثم تقدم نحو فمها واجعل فمك على شفائها وقم بمص العصير الذي في فمها بكل هدوء ويمكنك تبادل الطريقة معها .







خطوات ممارسة اللمس هي كالتالي

اجعل شريكتك ترقد بين ذراعيك ، أنت في الأعلى وهي في الجانب الأسفل ولا تذهب بنظرات عينيك عن مقليتها.

قلب نظراتك على أطراف جسمها كأنك تريد أن تكتشف كل جزء فيه ، وأن تتعرف على كل شبر منه وأنت تشبع ذاك الجسد بالغزل والإعجاب المثير.

المرحلة الأولى

لتكن الخطوة الأولى في اللمس - بعد أن تتفنن في خلع القطع التي تكون على جسدها - هي الرقة والهدوء مع بعض الكلمات البسيطة التي تصف روعتها واختيارها لملابسها ، فالنساء يستمتعن بتعري الرجل البطيء .

احرص على أن تكون البشرة جافة ، وأن يكون هواء الغرفة مائلا للبرودة نسبياً، فهذا ما يزيد من استنفار خلايا الجلد للمسة الدافئة.

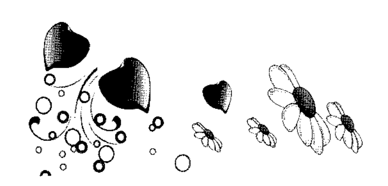
اللمسة الأولى عادة تبدأ من المنطقة العليا من الجسم كأن يكون من فروة الرأس وبأطراف الأنامل ،حرك أصابعك على فروة رأسها برقة ثم حرك يديك بحركات دائرية بطيئة ، استمر لعشرين ثانية ثم انخفض نحو الصدغين و مرر أناملك عليهما بذات الأسلوب ، ودون رفع أناملك، أعط مساجاً خفيفاً لوجهها المرتخي ، حاول أن تمرر أناملك برقة بالغة على الأنف و الشفاه و الوجنتين و بعدها مرر أناملك على كامل الجسد ببطء شديد، الحركة يجب أن تكون بمقدار أربع لمسات بكل شبر من الجسد و بعدها اتركه لشبر آخر لأنه يفقد عنصر المفاجأة للمس أناملك.

اللمس يكون بباطن أنامل السبابة والوسطى في المنطقة العليا ، ثم انتقل إلى استخدام كامل الأصابع عندما تصل إلى منطقة تحت الرقبة .

الإثارة تحدث عندما يحدث تلامس بسيط بين البشرة والأنامل وتكون بشكل حركة طولية ثم دائرتين على شكل حرف «هاء» بهذا الشكل «هـ» و لا تسرب سنتمترا واحدا دون لمسه.

حاول أن تركز باللمسات على الزوائد الأنثوية الحساسة كزائدتي الصدر و كذلك الفرج بعد أن تدرس تركيبته التشريحية.

لا تنس أن تكون حنوناً وأنت تلامس جسدها، و أَسْمِعْها كلاماً يُرضي نفسيتها وأكثر من إبداء إعجابك بنعومة جسدها و بنظافته .







لا تبدا مرحلة القبلات على الفم مباشرة ، بل لا تقبل الفم بداية، اتجه بقبلات ناشفة، بلا لعاب و لا لسان على كافة جسدها،استدر بوجهك تجاه المنطقة الوسطى من جسمها ناحية البطن والأرداف والأكتاف ، ولتطبع قبلة هادئة على كل منطقة من جسدها وخذ جسدها طولاً و عرضاً حتى تشعر بأنك قد لمست كل شبر من جسمها .

انتقل إلى المرحلة التالية وأعد كرتك مع لعقات صغيرة بطرف لسانك وركز على منطقة الصدر بالتحديد وخاصة زوائد النهدين حتى تسمع تأوهاتها وهي غارقة في لذتها .

في هذه الحالة من النشوة التي تمر بها ، اصعد مباشرة لفمها و قبلها قبلات ناعمة وزد من حرارتها بناء على تجاوبها معك ، أشبعها قبلات لدرجة كافية و عد لتقبيل جسدها و ركز على الجزء السفلي و خصوصا موطن الأنوثة الذي قد يتطلب نشاط مماثلاً لنشاطك عند نهديها .

الآن بعد هذه المرحلة يمكنك أن تبدأ المرحلة الأخيرة من اللمس التمهيدي وتباشر هي برد العطاء لزوجها، و بنسبة أقل أو تناسب حاجتها و رغبتها، باللمس، خصوصا بموطن الذكورة، و التقبيل .

المرحلة الثانية : وقت الجماع :

عليك أن تعرف أن المرأة تختلف تماماً عن الرجل في كيفية استثارتها واستمتاعها بالعملية الجنسية ففى حين أن الرجل يثار سريعاً بمجرد اللمس ويمتعه أكثر الايلاج فالمرأة تثار أكثر بالكلام وبالمشاعر وبالأحضان والقبلات ولايمتعها الايلاج بدون ذلك وإليك بعض النصائح :

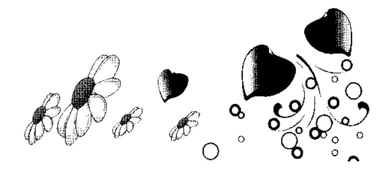
ابدأ مع زوجتك بالكلام وذلك بأن تمتدح مفاتن جسدها وأظهر لها حبك بالكلام وعليك أن تكرر عليها كلمة بحبك وبعشقك وكلام مثل ذلك وبالغ في ذلك وكرره كثيرا ولا تمل .

في أثناء ذلك أحضن زوجتك بحرارة وضمها إليك وإلى صدرك وأشعرها بالاحتواء كأنها طفل في حضن أمه .

قَبِّل زوجتك كثيراً وعليك بالقبلة العميقة في الفم والتي يتلامس فيها اللسان والشفتان واللعاب والأسنان وعليك تعلم فن القبلة فانها من أكثر الأشياء التي تثير المرأة .

ساعد زوجتك بحرفية وإثارة في خلع ملابسها وحاول أثناء ذلك أن تتلمس جميع أجزاء جسدها واجعلها أيضاً تساعدك في خلع ملابسك فهذا يثيركما معاً .

عليك أن تعرف مواطن إثارة زوجتك فلكل امرأة مكان في جسدها يثيرها بشدة وهناك أماكن مشتركة لمعظم






السيدات مثل الرقبة وخلف الأذن والثديين والفم والسرة وبين الفخذين فاهتم كثيرا بموطن إثارة زوجتك .

ابدأ إثارتك لزوجتك تدريجياً فابدأ بالأماكن الأقل إثارة فالأكثر وهكذا .

قَبّل ما تستطيع من جسد زوجتك فهذا يسعدها ويثيرها كثيراً .

داعب الأعضاء التناسلية لزوجتك بيدك فهذا يثيرها .

خذ وقتاً كافياً للمداعبة وفعل السابق ولا تقم بالايلاج الا بعد أن تتأكد تماماً من أن زوجتك وصلت إلى قمة الإثارة وهذا له دلالات كثيرة .

في هذا الوقت تكون أنت قد وصلت لكامل الانتصاب والإثارة فقم بالايلاج برفق وببطء .

عليك أن تتعلم الكثير من أوضاع الجماع واختر ما يناسبكما واحرص على تغيير وضع الجماع في مرة الواحدة باستمرار .

جرب الكثير من الأوضاع واستشعر أيهما يثير زوجتك أكثر وقم به بين الحين والاخر .

حاول أن تصل بزوجتك إلى هزة الجماع وأنت في مرحلة القذف فما أجمل أن يتم الأمران في ذات الوقت (جسد المرأة كله ينتفض) ولو استطعت أن تصل لهزة الجماع أكثر من مرة فهذا نجاح عظيم .

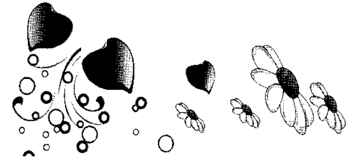
المرحلة الثالثة : ما بعد الجماع :

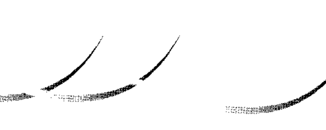
قَبّل زوجتك بشدة واحضنها بكلتا يديك وضمها إلى صدرك وأشعرها بحنانك بعد الإنزال ولا تقم بشكل يحسسها أنك كنت في مهمة وانتهيت منها .

أكمل كلام الحب والغرام وأنتما مسترخيان .

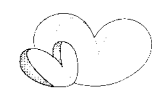
لا تخرج قضيبك بسرعة بل تمهل حتى يعود لحجمه قبل الانتصاب .











الخاتمة

أرى أن هذا الكتاب من أهم كتب العلاقات الجنسية بين الزوجين التي يحتاجها كل زوج وزوجة ، حيث يطرق الأبواب التي أغلقها المجتمع في وجوه العديد من الأبناء الذين يحتاجون لهذه الثقافة التي تتعلق بحياتهم الزوجية ، ليتعرض للعلاقات الحميمة بين الزوجين من خلال الممارسات العملية والمشاكل الواقعية التي تعاملت معها من خلال الاستشارات الزوجية سواء في دائرة محاكم دبي أم في المراكز الأسرية .

يهدف هذا الكتاب إلى توعية القارئ بكيفية إدارة علاقة زوجية جنسية ناجحة وصحية وذلك من خلال:

أهم المعلومات الخاصة بكل ما يدور في غرفة النوم .

الاحتياجات الخاصة بكل من الرجال والنساء وكيفية تلبيتها.

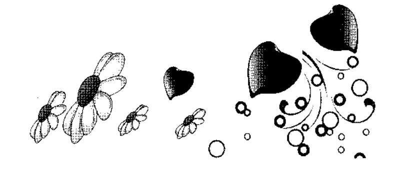
نقد وتصحيح أكثر المفاهيم الخطأ تأثيراً على العلاقة الجنسية .

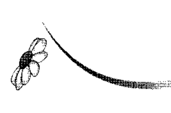
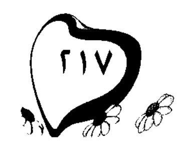
التعرف على أسباب أهم المشكلات الجنسية وكيفية التعامل معها.

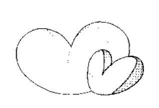
ستجد عبر صفحات هذا الكتاب بعض المفاهيم الأساسية للعلاقة الجنسية ، فهو ليس شهوة حيوانية صرفة كما ينظر إليها بعض الأزواج ، وليس متعة جسدية فقط كما ينظر إليها البعض الآخر ، وإنما هو رافد من أهم روافد توطيد العلاقة الزوجية بين الزوجين، ولغة للتفاهم، وأداة من أهم أدوات التواصل بين الزوجين.

حاولتُ خلال عرض هذا الكتاب التصدي لسياسة قانون العيب التي يشيع في مجتمعاتنا، ، وتسليط الضوء على أبرز المشاكل التي تكون في غرفة النوم ومسبباتها وحلولها المقترحة ، عسى أن أجد القبول في تَقَبُّل هذا الكتاب .

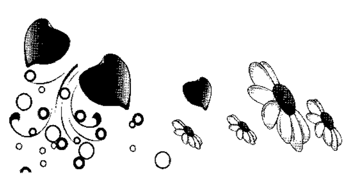




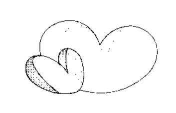



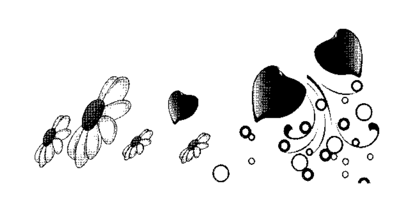
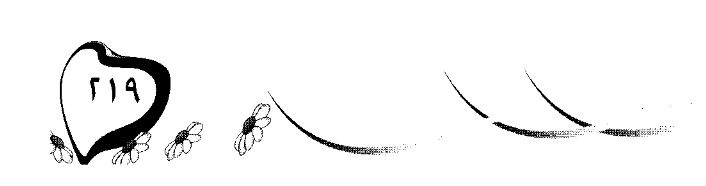


الفهـــــرس

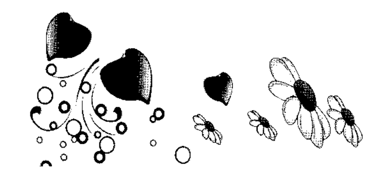


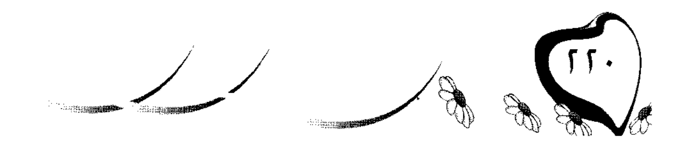












تم بحمد الله

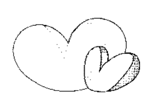
عزيزي القارئ أُدركُ يقيناً أن هذا الكتاب يتناول موضوعاً شديد الخصوصية في مجتمعنا العربي الذي ينظر إلى العلاقة الجنسية بشيء من الخصوصية ، لكننا تطرقنا إليه بأسلوب علمي رصين وشيق لايخلو من جرأة موضوعية ، مع مراعاة عدم الابتذال في الكلمات وعدم الاسفاف في التعبير ، مُدعماً بحالات أوردتها كشواهد ومواقف زوجية واقعية لموضوع وجدت أنه من المسائل التي تحتاج إلى توعيه صحيحة ومنهجية من خلال عملي كمستشار في العلاقات الزوجية وخبرتي المتواضعة في هذا المجال ، مما يضفي واقعية أكبر لموضوع غرفة النوم ، وأعتقد بأنها من الكتب التي تحتاجها المكتبة العربية في هذا المجال المحاط بالعوائق والمحاذير فلا تزال الأرفف بحاجة لاقلام واعية وموضوعية لإثراء هذا الجانب من الثقافة العلمية ، إنه كتاب جدير بالقراءة لكي يرفع من نسبة أدائه ، وانصح به كل شخص متزوج فقط لكي تكون حياته الزوجية أكثر استقراراً من قبل ويعرف أن للحياة الزوجية طعمها .

لا شك أن لكل اجتهاد زلة ؛ وأدرك بأنك قد خرجت بعدة انطباعات سواءٌ كانت سلبية أم إيجابية وتود ايصالها لي ، فسأكون شاكراً لك على تجاوبك معي وسأنتظر تعليقاتك وملاحظاتك على العنوان التالي :

k.mhrzi@yahoo.com







السيرة الذاتية

للمستشار الأسري /خليفه محمد المحرزي

البيانات الشخصية

الاسم: خليفه محمد خليفه عبدالله محمد خليفه المحرزي.

المؤهلات العلمية

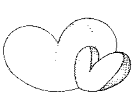
- بكالوريوس في الدراسات الإسلامية – كلية الدراسات الإسلامية بدبي عام ٢٠٠١م
- شهادة الماستر في التنويم الإيحائي من قبل الدكتور بيتر برادفوورد ببريطانيا عام ٢٠٠٢م
- شهادة المدرب المحترف من الأكاديمية البريطانية لتطوير الموارد البشرية tcm
- دبلوم في الهندسة النفسية البشرية من مركز القا ببريطانا .
- شهادة المستشار المعتمد من الأكاديمية العالمية للتدريب والاستشارات بالولايات المتحدة الأميركية International Academy Training and Consulting IATC TOT .
- شهادة معتمدة في تدريب المدربين المحترفين من المركز العالمي الكندي CGC CANADA GLOBAL CENTRE.
- شهادة ممارس أول معتمد في التنويم المغناطيسي من المركز الكندي الدولي .
- شهادة ممارس معتمد في البرمجة اللغوية العصبية NLPمن البورد الأمريكي العالمي .
- دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من معهد ألفا ببريطانيا.
- شهادة في البرمجة اللغوية العصبية من معهد توزلند في كندا
- شهادة معتمدة في فنون الأساليب الحديثة للمقابلة العلاجية وطرق حل المشكلات الاجتماعية من قبل الدكتور عثمان العصفور .
- شهادة في مهارات التفكير الإيجابي وتطبيقاته من المجلس العربي للموهوبين – الأردن .
- شهادة معتمدة في بوصلة التفكير (مقياس هيرمان) وصناعة القرارات الاستراتيجية من الأكاديمية البريطانية THEHRD ACADEMY UK -HRDA.
- شهادة معتمدة في تحليل الأنماط الشخصية على مقياس هيرمان من الأكاديمية البريطانيةHRDA
- شهادة خبير جودة معتمد بدرجة الامتياز وفق برنامج دبي للأداء الحكومي المتميز فئة المؤسسات الحكومية المتعمد من قبل المكتب التنفيذي لحكومة دبي GOVERNMENT OF DUBAI .
- الرخصة الدولية في ممارسة التدريب من قبل المركز العالمي للتدريب والتطوير CGC
- أستاذ مدرب معتمد ومرخص في البرمجة اللغوية العصبية من المركز العالمي للبرمجة اللغوية العصبية





- أستاذ مدرب معتمد ومرخص في المهارات النفسية والاجتماعية من البورد الأمريكي بالولايات المتحدة
- الحصول على لقب CT) mhrda)أستاذ مدرب معتمد من الأكاديمية البريطانية لتطوير الموارد البشرية tcm.
- مستشار التدريب والتطوير في مركز الحوار للدراسات والبحوث .
- مستشار التدريب والتطوير في مركز تقنيات للتدريب والاستشارات .
- مستشار العلاقات الأسرية بمركز الأسرة السعيدة بدبي .
- مستشار العلاقات الأسرية بمركز قرطبة للتدريب بدبي .
- كاتب مقالات صحافية اجتماعية في عدة مجلات وصحف محلية بالدولة .
- قدم أكثر من ٥٩٠ محاضرة خلال السنوات السبع الماضية حول القضايا الاجتماعية في مختلف الجامعات والكليات والمعاهد بداخل الدولة وخارجها.
- عضو لجنة الأسرة والطفولة بمؤسسة حميد بن راشد النعيمي للتنمية والتطوير البشري
- عضو جمعية الدراسات الإنسانية .
- عضو اللجنة العلمية بمجلة الفرحة الكويتية .
- عضو موقع الحصن النفسي ومشرف قسم الأسرة
- عضو موقع المستشار في العلاقات الأسرية
- شارك بالعديد من المؤتمرات والندوات عبر أوراق العمل .
- مستشار أسري ضمن الهيئة الاستشارية لمركز الفرحة بدولة الكويت.
- إعداد دراسات للظواهر والمتغيرات الاجتماعية كالدراسة عن السحر في العلاقة الزوجية وتأثير الديون على الزوجين و تأثير مباريات كأس العالم على العلاقة الزوجية .
- قام بتأليف كتاب الجزء الأول لكتاب ترويض العاصفة لاحتواء المشاكل .
- تأليف نشرة دورية بعنوان فوائد الزواج في الاسلام .
- تأليف نشرة دورية بعنوان أسس النجاح العائلي .
- أعد ٩ دراسات اجتماعية ميدانية متعلقة بالمجال الأسري وبين أسبابها وذكر نتائجها وتوصياتها .
- مؤلف كتاب فن اختيار شريك الحياة .
- مؤلف كتاب كيف ترسم خريطة حياتك .
- مؤلف كتاب شهر عسل أبدي .
- مؤلف كتاب بداية الحب السعيد .
- مؤلف كتاب الأسرة السعيدة .
- مؤلف كتاب أغرب قصة طلاق .





- مؤلف المنتج الصوتي (عدد ٢ كاسيت) بعنوان الخطبة الناجحة
- مؤلف المنتج الصوتي (عدد ٦ كاسيت) بعنوان برمجة الحياة
- مؤلف المنتج الصوتي (عدد ٦ كاسيت) بعنوان أسرار الحب السبعة
- مؤلف المنتج الصوتي (عدد ٦ كاسيت) بعنوان كيف تتخلص من القلق في ٦٠ ثانية
- حصل على وسام الشيخة فاطمة بنت مبارك للبر الاجتماعي لمشاركته في العمل التطوعي بداخل الدولة وخارجها في عام ١٩٩٩م .
- حصل على ميدالية الخدمة المخلصة من قبل سمو الشيخ محمد بن راشد ال مكتوم وزير الدفاع حاكم دبي عام ٢٠٠٠م
- حصل على جائزة العويس الثقافية لعام ٢٠٠٣ في المجال الاجتماعي عبر الدراسة الميدانية لظاهرة الطلاق بين الأزواج
- حصل على جائزة الشارقة للعمل التطوعي في المجال الاجتماعي في عام ٢٠٠٤م .
- حصل على جائزة المشاركة المجتمعية من سلطنة عمان عام ٢٠٠٥م .
- حصل على جائزة راشد بن حميد للثقافة والعلوم على مستوى الباحثين العرب في عام ٢٠٠٦م
- حصل على جائزة الشارقة للعمل التطوعي بمجال الدراسات والبحوث في عام ٢٠٠٦م
- تم استضافته في عدد من الفضائيات في عدة برامج تلفزيونية حول قضايا الأسرة
- حصل على جائزة مواطنون على دروب التميز في عام ٢٠٠٨م
- قدم العديد من البرامج التلفزيونية من أبرزها برمجة الحياة- أسرارها- مودة- قطرات من وحي الإيمان-الاتكيت- اجتماعيات- الرباط المقدس .
- العديد من المشاركات في التحقيقات الصحفية عبر الصحف اليومية والمجلات الأسبوعية والشهرية بالعديد من القضايا الأسرية .
- كتابة الكثير من المواضيع و المقالات الأسرية تتجاوز أكثر من ٧٠ مقالاً وموضوعاً في الجرائد والمجلات .

